

Kursangebot

MBSR

(Mindful Based Stress Reduction)

Wirksame Gesundheitsvorsorge

MBSR wird mittlerweile weltweit in Kliniken, im Gesundheitsbereich und auch in immer mehr Unternehmen erfolgreich angewendet.

Die positiven Auswirkungen der Achtsamkeit sind in ca. 2500 Studien gut erforscht.

Haben Sie Interesse?

Gerne gebe ich Ihnen Auskunft über Kursbeginn und Details.

Kosten des 8-Wochen-Kurses sind € 390.-

Krankenkassen erkennen MBSR als wirkungsvolle Präventionsmaßnahme und übernehmen z.T. 50% der Kosten.

Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die an der Verbesserung ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden interessiert sind.

Für Unternehmen werden Workshops, Fortbildungen, Seminare angeboten. Bitte sprechen Sie mich an.



Karin Günther

- Psychotherapeutin
- Gestalttherapeutin
- Paar- und Familientherapeutin
- Kinder- und Jugendlichentherapeutin
(seit 30 Jahren selbstständig in freier psychotherapeutischer Praxis)
- MBSR-Lehrerin

Karl-Grillenbergerstr. 1

90402 Nürnberg

info@karin-guenther.de

Tel: 01 77 - 1 70 58 99

**Jeder von uns kann aktiv an der Beruhigung
von Körper und Geist arbeiten und so seine
Gesundheit erhalten und verbessern**

Stress- Reduzierung durch Achtsamkeit



*„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum.
In diesem Raum haben wir die Freiheit,
unsere Reaktion zu wählen.*

*In unserer Reaktion liegen unser Wachstum
und unsere Freiheit“*

(V. Frankl)

Stress ist in menschlichen Leben unvermeidlich. Er wird von jedem Menschen unterschiedlich wahrgenommen. Der individuelle Umgang mit den inneren und äußeren Stressauslösern ist allerdings entscheidend, ob der Einzelne stressbedingte Beschwerden oder gesundheitliche Probleme bekommt.

Der MBSR-Kurs richtet sich an alle Menschen, die

- den Stressfolgen vorbeugen möchten
- eine wirksame Gesundheitsprävention suchen
- den Stress auf eine positive Art bewältigen lernen wollen

Dem amerikanischen Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn ist in den 80er Jahren die Entwicklung eines effektiven Achtsamkeitstrainings gelungen, das von vielen Menschen praktiziert wird, aber auch weltweit in Bereichen der Wirtschaft, Politik, Gesundheit, Anwendung findet.

Besser mit Stress umgehen lernen

In dem 8-wöchigen Kurs lernen Sie durch praktische Achtsamkeitsübungen auf Stress nicht wie bisher „automatisch“ zu reagieren, sondern sich bewusst für einen neuen Umgang mit den Stressauslösern zu entscheiden.

Achtsamkeit hilft Ihnen zu Veränderungen im Bereich:

- Schmerz
- Stress
- schwieriger Emotionen
- stressiger, zwischenmenschlicher Situationen

Positive Effekte des 8-Wöchigen Achtsamkeitstrainings

durch ca. 2500 Studien nachgewiesen:

- Verminderung von Angst und Depression
- Verbesserung von Schlafstörungen
- Verbesserung der Selbstfürsorge
- Verbesserung der Lebensqualität
- Verlangsamung der Zellalterung
- Veränderung der Gehirnstruktur
- Verbesserung des Immunsystems

Der MBSR-Kurs

- Dauer: 2,5 Stunden einmal pro Woche, über 8 Wochen
- ein 6- stündiger Achtsamkeitstag
- Beginn: Vorgespräch von ca. 45 Minuten
- Sie erhalten eine Kursmappe und CDs zum täglichen Üben
- Zu Hause werden etwa 40 Minuten pro Tag benötigt

Der Kurs und die Übungen zu Hause helfen Ihnen die Grundhaltungen der Achtsamkeit in Ihr Leben zu bringen:

- Geduld
- Nichts-Leisten
- Nichts-Bewerten
- Vertrauen
- Dasein

Im Kurs werden die Übungen im Sitzen, im Liegen, Gehen und in der Bewegung geübt.

Die Themen der Abende sind:

- Was ist Achtsamkeit?
- Wahrnehmung
- Freude und Kraft der Gegenwärtigkeit
- Was ist Stress?
- Achtsame Stressaktion
- Achtsame Kommunikation
- Selbstfürsorge
- Achtsamkeit im täglichen Leben

