

■ MBSR

Der Weg zur inneren Gelassenheit

Stressbewältigung durch Achtsamkeit basiert auf dem Programm „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR), das 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinem Team an der Universität von Massachusetts/USA entwickelt wurde. Mittlerweile wird es an über 500 klinischen Zentren weltweit zur begleitenden Behandlung von körperlichen Krankheiten und zur Vorbeugung von stressbedingten Erkrankungen eingesetzt.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen die Wirksamkeit des MBSR-Programms. MBSR hilft Ihnen, bei Stress oder schwierigen Situationen auf Ihre eigene Art und Weise intelligent und angemessen zu reagieren und gelassener damit umzugehen.

„Nichts ist entspannender, als das anzunehmen, was kommt.“

Dalai Lama

■ Kursinformationen

Kursleiterin

Simone Hensel

- Heilpraktikerin mit Naturheilpraxis seit 1991
- MBSR-Lehrerin, Ausbildung bei Dr. Linda Lehrhaupt und Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn
- Fachausbildung in ganzheitlicher Psychotherapie
- Zertifizierte Yogalehrerin
- Trainerin für Gesundheitscoaching und Stressmanagement



Termine & Kosten

Aktuelle Termine und Kursgebühren entnehmen Sie bitte der beiliegenden Information, der Website, oder rufen Sie mich doch einfach an.

Anmeldung & Information

Naturheilpraxis
Simone Hensel

Philipp-Wolfrum-Weg 11
69121 Heidelberg
Tel. 06221. 48 47 62
Fax 06221. 48 48 47
info@simone-hensel.de
www.simone-hensel.de



*Die Kunst der
Inneren
Gelassenheit*

MBSR



MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction

**Stressbewältigung
durch Achtsamkeit**

Simone Hensel
www.simone-hensel.de

■ Die Methode

Die Praxis der Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, ganz präsent im Hier und Jetzt zu sein. Das heißt bewusst wahrnehmen, was in jedem Augenblick da ist: Körperempfindungen, Gedanken, Sinneseindrücke, Gefühle – ob angenehm oder unangenehm – nicht urteilend oder bewertend. Lernen Sie, Ihre körperlichen und emotionalen Reaktionen auf Stress im Moment des Entstehens zu erkennen: Das ist der Schlüssel zum Erfolg.

MBSR

- trainiert die natürliche mentale Fähigkeit, durch entspannte Aufmerksamkeit die Gegenwart zu erleben
- fördert einen kreativen, sinnvollen Umgang mit stressauslösenden Situationen
- steigert die Konzentrationsfähigkeit und zugleich die Fähigkeit, aktiv zu entspannen

„Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hoch wirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“

Jon Kabat-Zinn

■ MBSR wirkt

Stress hat viele Gesichter

Beruf, Familie, Krankheit, Erschöpfung, Schmerzen, Verluste, Ängste ... Stress und Sorgen sind Teil unseres Lebens. Wie Sie damit umgehen, können Sie beeinflussen und ändern.

Gesundheit fördern

Forschungsergebnisse von über einhundert Studien zu MBSR haben gezeigt, dass die Teilnehmer

- gelernt haben, besser mit Stress umzugehen
- besser entspannen können
- mehr Vitalität und Lebensfreude erfahren
- mehr Selbstvertrauen entwickeln
- mehr Lebensqualität spüren

Fit fürs Leben

MBSR hilft Ihnen, Ihr inneres Gleichgewicht wieder herzustellen. Neurowissenschaftliche Studien beweisen, dass die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem durch die Praxis der Achtsamkeit aktiviert werden.

■ Der MBSR-Kurs

Der achtwöchige Kurs ist ein Programm, das Ihre Mitarbeit erfordert. Niemand kann plötzlich Reaktionsmuster ablegen, die man sich über Jahre angeeignet hat. Sie tun etwas für sich, für Ihre Gesundheit und Zufriedenheit.

Das 8-Wochen-Programm umfasst

- 8 Kurseinheiten zu je 2 – 2,5 Stunden (1x wöchentlich)
- einen Übungstag 10 – ca. 16 Uhr, (Wochenende)
- ein persönliches Vorgespräch
- Arbeitshandbuch und CDs mit Übungsanleitungen
- Kurzvorträge und Gruppengespräche zu Schwerpunktthemen wie Umgang mit Stress, schwierige Gefühle, achtsame Kommunikation und Selbstakzeptanz

Kurs-Inhalte

- achtsame Wahrnehmungsübungen des Körpers in Ruhe (Bodyscan)
- achtsame Wahrnehmungsübungen des Körpers in Bewegung (sanftes Yoga)
- Achtsamkeitsübungen im Sitzen und im Gehen
- Integration von Übungen in Alltagssituationen
- tägliche, regelmäßige Praxis zu Hause ca. 20 – 40 Minuten; zur Unterstützung gibt es mehrere CDs und ein Arbeitshandbuch

