

## **Achtsamkeit – Einführung**

### **Mindfulness-Based Stress Reduction MBSR**

#### **Zielgruppe**

Dieser Einführungskurs richtet sich an Angestellte, die Achtsamkeit kennen lernen und üben möchten – eine uns allen innewohnende Fähigkeit, mit Belastungen und Stress besser umzugehen und das innere Gleichgewicht wieder zu erlangen oder zu verbessern.

#### **Kursziel**

Achtsamkeit kann auch als Gelassenheit oder Gleichmut beschrieben werden. Wir brauchen diese Fähigkeit besonders dann, wenn wir im persönlichen (Berufs-)Alltag mit schwierigen Lebenssituationen konfrontiert sind, wenn innerer Druck und Konflikte zunehmen. Aber auch dann, wenn wir uns einfach lebendiger, freudiger und stabiler fühlen möchten. Sie unterstützt uns, nicht in automatische, reaktive Gewohnheitsmuster im Denken, Sprechen und Handeln zu fallen und dadurch eine weitere Perspektive entwickeln zu lassen, wenn sich unser innerer Blick verengt hat. MBSR ist ein wissenschaftlich vielfach erforschtes Acht-Wochen-Programm, das vor 35 Jahren an der Stressreduktions-Klinik in Massachusetts USA entwickelt und eingeführt wurde. Aktuelle Studien belegen u.a. dessen Wirkung auf das Immunsystem sowie auf diejenigen Gehirnregionen, die mit Selbstwahrnehmung und einem effektiveren Umgang mit Emotionen im Zusammenhang stehen.

#### **Inhalt**

- Einführung in Achtsamkeit, Achtsamkeitsübungen im Sitzen und Liegen
- Wahrnehmung und Ihr Einfluss auf unser Denken, Fühlen und Handeln
- Automatische Stressreaktion versus bewusste Stressaktion
- Achtsamkeit im Alltag

#### **Referentin**

**Béatrice Heller, MBSR-Lehrerin, CFM Zentrum für Achtsamkeit**

#### **Datum, Kurszeiten und Ort**

Frei wählbar

**Tagespauschale (exkl. Raumkosten/Verpflegung) / max. 16 Personen**

2'800 CHF