

Der 8-wöchige Kurs umfasst

- Teilnahme an einer Infoveranstaltung
- kostenloses, unverbindliches und persönliches Vorgespräch
- acht wöchentliche Kurstermine á 2,5 Stunden
- Tag der Achtsamkeit (samstags) á 6 Stunden
- Audioanleitungen zu allen im Kurs erlernten Übungen
- umfangreiches Kurshandbuch
- die Bereitschaft, die Übungen zwischen den Kursterminen auch zu Hause weiter zu praktizieren

Der Kurs beinhaltet

- achtsame Körperwahrnehmung
- Achtsamkeitsübungen in Ruhe oder in Bewegung (Sitz- oder Gehmeditation)
- Anleitung zu achtsamen Körperbewegungen im Liegen oder Stehen (Yoga)
- Kurzvorträge zu verschiedenen Themen, wie:
 - Stresserleben und Stressfolgen
 - Umgang mit belastenden Gefühlen
 - Achtsame Kommunikation
 - Umgang mit Schmerzen und Grenzen
- Angeleiteter Erfahrungsaustausch

Der Kurs ist kein Ersatz für eine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung. Er kann diese aber sinnvoll ergänzen.

Kurskosten: kostenlos (um Spende wird gebeten)

Kursabende: 21.9, 28.9, 5.10., 12.10., 19.10., 26.10., 9.11. und 16.11. (donnerstags)
jeweils 17.30 - 20.00 Uhr

Achtsamkeitstag: 28.10. 10 - 16 Uhr

Kursort: Aidshilfe Wuppertal
Simonsstr. 36, 42117 Wuppertal

Kursleitung

- Daniel Viebach
- (B.A.) Bildungswissenschaft
- Heilpraktiker (Psychotherapie)
- mbsr-Lehrer



- Ausbildung zum Buchhändler 2001 mit anschließender Berufstätigkeit bis 2014
- Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie 2006 am Gesundheitsamt Krefeld
- Studium Bildungswissenschaften (B.A.) bis 2013 an der Fern-Uni Hagen.
- Ausbildung in Achtsamkeits- und Commitment-Therapie (ACT) 2016 am INeKO Institut der Universität zu Köln
- Ausbildung zum mbsr-Lehrer 2022 am Achtsamkeitsinstitut Ruhr in Essen
- Hauptberuflich seit 2014 in der psychosozialen Beratung der Aidshilfe Wuppertal tätig.
- Freiberuflicher mbsr-Lehrer und Achtsamkeitstherapeut
- 15 Jahre eigene meditative Praxis (Zen, Tai Chi)

Gelassen im Alltag durch die Praxis der Achtsamkeit

für Schwule und Menschen mit HIV

8 WOCHEN MBSR-KURS:
MINDFULNESS-BASED-STRESS-REDUCTION
(ACHTSAMKEITSBASIERTE-STRESSREDUKTION)
NACH PROF. JON KABAT-ZINN

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

Immer wieder durchleben wir besonders stressige Phasen. Es stellen sich uns Herausforderungen im Alltag. Dies sind oft Zeiten, in denen die Sehnsucht nach Ruhe und Gelassenheit wächst. Doch genau dann, wenn uns beruflicher oder privater Alltag chronisch stressen und erschöpfen, wenn wir innerlich nicht mehr zur Ruhe kommen und wir uns den belastenden Situationen ausgeliefert fühlen, dann reagieren wir mehr und mehr mit körperlichen und psychischen Symptomen und verlieren vor lauter Aufgaben und Herausforderungen den Blick für den jetzigen Moment.

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion ist eine Methode zur Selbsthilfe, und unterstützt dabei Stille und Entspannung zu erleben. Im Hier und Jetzt.

Was ist Achtsamkeit?

- Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein, bewusst den gegenwärtigen Moment zu erleben – so, wie er gerade ist, ohne ihn zu bewerten, zu verurteilen oder verändern zu wollen.
- Indem wir unsere Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen mit dieser Wahrnehmung betrachten, nehmen wir uns und unsere Umgebung direkt wahr.

Ziele des mbsr-Kurses

Durch die Schulung der Achtsamkeit und der Selbstwahrnehmung können bisher automatisch ablaufende Denk- und Verhaltensweisen deutlicher erkannt werden. Es eröffnen sich uns neue Handlungs- und Entscheidungsmöglichkeiten, um einen neuen, veränderten Umgang mit Stress zu erlernen. Eine Entwicklung zu innerer Freiheit und Gelassenheit wird möglich. Wir erfahren Ruhe und Entspannung.

Der Kurs eignet sich:

- bei akutem Stress oder zur Stressprophylaxe, zum Beispiel bei besonders stressanfälligen Berufen und belastenden Lebenssituationen
- zur Burnoutprävention
- bei Schmerzen (Migräne, Fibromyalgie,...)
- bei chronischen Krankheiten
- bei depressiven Verstimmungen, Angst, Antriebslosigkeit, Konzentrationsmangel, psychischen Belastungen
- bei Überforderung und/oder Überlastung
- bei psychosomatischen Erkrankungen
- beim Wunsch, einen bewussteren und liebevolleren Umgang mit sich selbst und anderen zu erlernen.
- bei der Suche nach Selbsterfahrung und Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit
- für alle, die eine Einführung in die Meditationspraxis suchen

Was bewirkt ein mbsr-Kurs?

Die Erfahrungen von Menschen, die an einem 8-wöchigen Kurs teilgenommen haben, sind unter anderem:

- verbesserter Umgang mit Stress, Schmerzen und anderen Belastungen
- gesteigerte Fähigkeit zur Entspannung, Ruhe und Konzentration
- wachsende Kraft, Gelassenheit, Lebensfreude, Vitalität, Selbstvertrauen und Selbstannahme
- tiefere und glücklichere Beziehungen
- anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen

Hintergrund

Der Kurs basiert auf dem Trainingsprogramm „mindfulness based stress reduction“ (mbsr) übersetzt „achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“ Es wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Uniklinik von Massachusetts entwickelt. Mbsr verbindet jahrtausendealtes Wissen über die Wirkung von Achtsamkeit und Meditation mit modernsten Erkenntnissen aus der Medizin (Stressforschung, Psychologie, Hirnforschung). Inzwischen haben zahlreiche Studien die Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen. Weltweit wird das Programm mit großem Erfolg in vielen Kliniken, Gesundheitszentren und Unternehmen durchgeführt. Das Programm dieses Kurses kann von Menschen jeden Alters und unabhängig von körperlicher Einschränkung und Weltanschauung erlernt werden.