

Kurs:  
***Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit***  
***MBSR-Kurs der AOK Bamberg***

***Beginn/Termin:***

06.10.2011 - 08.12.2011

Donnerstag  
18.30 bis 21.00 Uhr

***Ort:***  
BIGG e.V.  
Bamberg, Ottostr. 21

***Anmeldung:***

nur über AOK Bamberg  
0951 / 9336-245 oder -244

***Kosten:***

Kursgebühr: 225.- €  
Kursunterlagen: 20.- €  
für AOK-Vers. kostenfrei!

***Zielgruppe:***

Frauen und Männer, die

- einen heilsamen Umgang mit Stress(symptomen) finden möchten
- einen aktiven und wohltuenden Beitrag zum Erhalt/zur Wiedergewinnung ihrer Gesundheit leisten möchten
- eine Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen
- einengende Geschlechterrollenbilder loslassen möchten, die die eigene Gesundheit behindern

***Inhalt:***

Immer wieder sind wir herausgefordert Veränderungen und Anforderungen zu begegnen, die uns seelisch und körperlich aus dem Gleichgewicht bringen können.

Die Praxis der Achtsamkeit ist ein Übungsweg, der uns befähigt gewohnheitsmäßige und (selbst-) schädigende Reaktionsmuster auf diese Erfahrungen Schritt für Schritt zu verwandeln, indem dem gegenwärtigen Erleben (Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Schmerz, Atem) eine nicht-wertende Aufmerksamkeit geschenkt wird.

Das MBSR - Kursprogramm basiert auf dem klinisch erprobten 8-Wochen-Programm der Stress Reduction Clinic an der Medizinischen Fakultät von Massachusetts.

Es wird nach seinem Gründer Prof. Dr. Kabat-Zinn ambulant inzwischen auch in Deutschland bei einer Vielzahl körperlicher und seelischer Beschwerden erfolgreich angewendet.

***Methoden:***

- Achtsamkeitsübungen/-meditationen im Liegen, Sitzen und Gehen, sanfte Körperdehnübungen
- Kurzvorträge und Gruppengespräche zu Themen wie Stress, Umgang mit starken Gefühlen wie z.B. Angst, Gedankenspiralen, Schmerz und dem Weg zu Stressabbau und mehr Selbstakzeptanz
- Erfahrungsaustausch zu den Übungen in der Gruppe und den notwendigen Übungen zu Hause

***Leitung:***

***Petra Kröner***

zertifizierte mbsr- und mbct-Lehrerin, Mitglied im mbsr-Verband

Tel.: 09503 / 37 39 69, E-Mail: [petra.kroener@web.de](mailto:petra.kroener@web.de)

Informationen zu mbsr/mbct: [www.mbsr-verband.org](http://www.mbsr-verband.org)