



Kursleiterin: **Petra Müller**

- MBSR-Lehrerin
- M.Sc. Suchttherapeutin
- Dipl. Sozialpädagogin (FH)
- Systemische Therapeutin/  
Familietherapeutin (DGSF)
- Lauftherapeutin (DGVT)
- Zertifizierte Trainerin für das  
„Rauchfrei Programm“ (IFT)

- Mitglied im mbsr-mbct Verband
- 1,5-jährige Weiterbildung „Achtsamkeitsorient. Beratung  
Weiterbildungen „Achtsamkeit in der Natur“
- Fundierte Erfahrung im Leiten von Gruppen u.a. achtsam-  
keitsbasierte Gruppenseminare und Meditationsangebote
- Eigene Meditationspraxis

**Infos:** Petra Müller, 0157-30922116

**Kosten:** 300,00 € (In den meisten Fällen erstatten gesetzl.  
Krankenkassen einen großen Teil der Kosten zurück!)

Anmeldung erforderlich!

Vorgespräch erforderlich!



[www.generationen-zentrum.com](http://www.generationen-zentrum.com)



Generationen-Zentrum Matthias Ehrenfried e.V.



generationen\_zentrum

**Generationen-Zentrum  
Matthias Ehrenfried e. V.**

**Bahnhofstraße 4 - 6**

**97070 Würzburg**

**Tel.: 0931 | 386-68700**

**Fax: 0931 | 386-68709**

**info@generationen-zentrum.com**

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

## Mindful Based Stress Reduction (MBSR)



generationen-zentrum.com

## MBSR

... ein gesundheitsförderndes Programm zum Erlernen eines bewussten und kreativen Umgangs mit belastenden Situationen durch fokussierte Aufmerksamkeit. ... wurde von dem Verhaltensmediziner Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt. Das 8-wöchige, wissenschaftlich fundierte Programm, welches seit 1979 in den USA in über 240 Kliniken und Gesundheitszentren durchgeführt wird, hat sich weltweit etabliert und wird seither international kontinuierlich wissenschaftlich erforscht.

## Achtsamkeit

... heißt die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick zu lenken, auf das Jetzt, den wichtigsten Moment in unserem Leben.

... ermöglicht uns ein tieferes Verständnis für alte und eingefahrene Reaktionen und Muster. Wir erkennen Gedanken, welche Stress, Kummer und Leid erzeugen oder verstärken und werden uns zunehmend der Wechselbeziehung von körperlichen, emotionalen und seelischen Zusammenhängen bewusst.

## Der Kurs eignen sich für Menschen, die

... den Herausforderungen in verschiedenen Lebenssituationen mit mehr Ruhe, Gelassenheit, innerer Stärke und Stabilität begegnen möchten.

... ihre Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer verbessern möchten.

... mehr Selbstakzeptanz erleben und ihre Lebensqualität verbessern wollen.

... einen verbesserten Umgang mit Stress, Schmerzen und anderen Belastungen erfahren möchten.

## Grundelemente

- ✓ Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen und Gehen zur Förderung der Wahrnehmung von Körperempfindungen, Gefühlen und Gedankenmuster
- ✓ Stresstheorien und Anleitungen, um persönliche Stressmuster zu erkennen
- ✓ Alltagsbezogene, praktische Übungen im Umgang mit schwierigen Kommunikationssituationen und den damit einhergehenden Gedanken, Emotionen, Körperempfindungen
- ✓ Individuelle Anleitung und Begleitung bei der Übertragung von Achtsamkeitsmethoden in den Alltag, insbesondere bei körperlichen Schmerzerfahrungen

## Das MBSR Programm umfasst

- ✓ 8 wöchentliche Gruppentermine (2,5 bis 3 Stunden) Stresstheorien und Anleitungen, um persönliche Stressmuster zu erkennen
- ✓ 1 Achtsamkeitstag
- ✓ 1 Vor- und 1 Nachgespräch
- ✓ Arbeitsunterlagen und Audiomaterial
- ✓ Individuelle, den Lernprozess unterstützende Beratung

## Das MBSR-Training erfordert

- ✓ Ihre Bereitschaft, sich selbst täglich Zeit zu widmen
- ✓ Regelmäßiges, eigenständiges Praktizieren der Achtsamkeit mit Hilfe der im Training erlernten Methoden