

MBSR – 8-Wochen-Kurs

Der MBSR-8-Wochen-Kurs ist das traditionelle Kursformat, welches 1979 von Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt worden ist. Der 8-Wochen-Kurs ist die einzige Kursform, deren Wirksamkeit ausreichend durch wissenschaftliche Studien belegt ist.

Kernelemente des 8-wöchigen Programms sind Übungen zur Schulung der Achtsamkeit, kurze Vorträge, Erfahrungsaustausch in der Gruppe und das Üben zu Hause.

Schulung der Achtsamkeit:

Die Übungen bestehen aus einfachen Meditations- und Körperübungen und können unabhängig von Alter und körperlichem Zustand von allen Interessierten durchgeführt werden.

- Achtsames Wahrnehmen des ganzen Körpers in Ruhe: Body Scan
- Achtsame Körperarbeit: sanfte Dehn- und Yogaübungen
- Achtsamkeits-Meditation in Ruhe und Bewegung: Sitzmeditation, Gehmeditation

Kursvorträge zu Themen wie

- Achtsamkeit im Alltag
- Stress
- Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Umgang mit Schmerzen
- Achtsame Kommunikation

Selbständiges Üben (täglich 30-60 Minuten)

Das regelmässige Üben ist ein wesentliches Element der Achtsamkeitsschulung. Dies wird durch Kursmaterial und Audio-Anleitungen (z.B. CDs) unterstützt.

Kursablauf

- Ein individuelles Vorgespräch oder Teilnahme an Informationsveranstaltung
- 8 Kurstermine von jeweils 2,5 Stunden im Wochenabstand
- Ein Übungsblock von mindestens 6 Stunden am Wochenende, bezeichnet als „Tag der Achtsamkeit“
- Ein individuelles Nachgespräch nach Bedarf

Wirkung

Durch regelmässiges Praktizieren der Achtsamkeit berichten Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer:

- Sie können besser mit Stresssituationen umgehen und finden leichter Entspannung
- kennen die eigenen Grenzen dank besserer Selbstwahrnehmung
- erfahren eine anhaltende Reduktion ihrer körperlichen und psychischen Symptome und Schmerzen
- können sich besser konzentrieren
- leiden weniger an Ängsten und depressiven Verstimmungen
- haben ein besseres Selbstwertgefühl und mehr Vertrauen
- haben mehr Mitgefühl sich selber und anderen gegenüber
- erleben mehr Wohlbefinden und Lebensfreude

Ein MBSR-Kompaktkurs entspricht vom Inhalt und Umfang her dem 8-Wochen-Kurs, wird aber von mir an zwei verschiedenen Wochenenden abgehalten.

Kosten: Fr. 680.-, inkl. Arbeitsheft und Übungs-CDs. Gewisse Krankenkassen zahlen einen Beitrag.

Anmeldung: Jürg Meier, Tel. 061 692 84 81 oder juerg.meier@shiatsu-basel.ch

www.shiatsu-basel.ch