

MBSR – STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

MBSR (MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION)

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein:
Bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu bewerten.“ (Jon Kabat-Zinn)

Achtsamkeit ist eine Dimension des Geistes (mindfulness) und des Herzens (heartfulness).

VIER SÄULEN DER PRAXIS

I. Formelle Praxis – vier Übungswege:

- Bodyscan
- Achtsame Körperbewegungen
- Sitzmeditation
- Gehmeditation

II. Informelle Praxis:

- Achtsamkeitsübungen
im Alltag

III. Themenschwerpunkte:

- Wahrnehmung
- Körperbewusstsein
- Stress und Stressbewältigung
- Achtsame Kommunikation
- Achtsames Essen etc.

IV. Innere Haltungen:

- Selbstverantwortung
- Nicht-Bewerten
- Akzeptanz

Neben den wöchentlichen Treffen in der Gruppe üben Sie täglich zu Hause für ca. 60 Minuten, um den Herausforderungen im Alltag mit mehr Achtsamkeit zu begegnen, sich freier und zugleich gelassener zu fühlen und Ihren Lebensweg gezielter zu entscheiden.

Sie lernen sich selbst besser kennen und werden dabei gut begleitet von einer langjährig erfahrenen MBSR-Kursleiterin.

NUTZEN VON MBSR

- Entschleunigung, größere Bewusstheit im Alltag
- Ausstieg aus dem Hamsterrad des ständigen Getriebenseins
- Erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen
- Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Größere Gelassenheit sowie mehr Energie und Lebensfreude



mbsr

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

EINE OFFENE UND ABSICHTSLOSE INNERE HALTUNG IST DIE BESTE VORAUSSETZUNG,
UM DURCH DEN KURS GUTE ERGEBNISSE FÜR SICH ZU ERZIELEN.

WIR FREUEN UNS AUF SIE.

MBSR – STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

MBSR (MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION)

- EINSTIEGSEMPFEHLUNG** Für an Brustkrebs erkrankte Frauen in allen Behandlungsstadien.
Kontaktieren Sie hierzu bitte unsere Breast Care Nurses.
- KURSFORMAT** Der Kurs umfasst 8 Termine à 2,5 Stunden und einen Achtsamkeitstag mit 7 Stunden.
Sie erhalten kursbegleitende Audiodateien im mp3 Format (alternativ auch auf CD)
und ein Handbuch. Die Teilnahme an einer vorbereitenden Informationsveranstaltung
vor Kursbeginn ist obligatorisch.
- ORGANISATORISCHES** Anmeldungen zum Kurs bitte an:
office@stiftung-mammazentrum-hamburg.de oder direkt an Renate Kommert,
Tel. 040-435 254, info@meditation-hamburg.net
- KURSORT** Stiftung Mammazentrum Hamburg im Krankenhaus Jerusalem
Haus A, Atelier im 3. OG, Moorkamp 2-6, 20357 Hamburg
office@stiftung-mammazentrum-hamburg.de
- KURSGEBÜHR** Ihr Kostenbeitrag beträgt EUR 380 (volle Kursgebühr).
Bei Bedarf beteiligt sich die Stiftung auf Antrag in Höhe von EUR 180.
Wichtiger Hinweis: *Sofern Sie wirtschaftlich dazu in der Lage sind, zahlen Sie die volle Kurs-
gebühr. Sie helfen dadurch, dieses Projekt langfristig zu sichern und leisten damit einen Beitrag
für künftige Betroffene. Bei Bedürftigkeit übernimmt die Stiftung von der Kursgebühr EUR 180.
Ihr Kostenbeitrag wäre dann EUR 200.*
Sie sind gesetzlich krankenversichert: Dann können Sie bei Ihrer Krankenkasse
für diese Präventionsmaßnahme auf Antrag ca. EUR 75 erstattet bekommen.
(Das hierfür erforderliche Formular erhalten Sie von der Kursleitung).
Sie sind privat krankenversichert: Bitte erfragen Sie bei Ihrer privaten Krankenkasse, ob
und in welchem Umfang die Kosten für diese Präventionsmaßnahme übernommen werden.
Bitte überweisen Sie zu Kursbeginn Ihren Anteil in Höhe von EUR 200 oder aber die
volle Kursgebühr in Höhe von EUR 380 auf folgendes Konto:
Renate Kommert
IBAN: DE64 2001 0020 0428 8542 05, BIC: PBNKDEFF, Postbank Hamburg
- VERFÜGBARE PLÄTZE** Sollten die Anmeldungen die verfügbaren Plätze übersteigen, wird über die Warteliste
im Losverfahren entschieden.
- KURSDATEN 2018** Mittwoch Abend in der Zeit von 17.00-19.30 Uhr
1. Kurs – Beginn ab 25.04.2018
2. Kurs – Beginn ab 31.10.2018
- KURSLEITUNG
UND RÜCKFRAGEN** Renate Kommert, Langenfelder Straße 64 D, 22769 Hamburg
Tel. 040 / 435254, info@meditation-hamburg.net, www.meditation-hamburg.net