

## gesund und fit bleiben weniger Stress + mehr Lebensqualität

Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.

Diese spezielle Form der Hinwendung aktiviert das Immunsystem und verändert Ihren Umgang mit Stress.

Indem wir lernen, unsere Gedanken, Gefühle und unsere Körperempfindungen zunächst einfach wahrzunehmen, eröffnen sich uns neue Möglichkeiten des Handelns.

Wir sind nicht mehr verstrickt in unsere gewohnheitsmäßige Reaktionsmuster auf Stress und Belastung, sondern können auch in schwierigen Situationen klarere Entscheidungen treffen und Unvermeidbaren mit Offenheit und Akzeptanz begegnen.

Ziel des Kurses ist es, gelassener zu werden, den Geist und den Körper zu beruhigen.

Dieser Kurs basiert auf dem „Mindfulness-Based Stress Reduction Programm MBSR“, das von Prof. Dr. Kabat-Zinn in USA entwickelt wurde. Während der letzten 25 Jahre hat sich das Programm als ein effektiver Weg zur Gesunderhaltung bewiesen.



### Kursleitung

Dr. Joshua J. Schmidt  
Psychotherapeut

In Deutschland kassen-  
zugelassener, approbierter  
Psychotherapeut

In Italien zugelassener  
Psychotherapeut

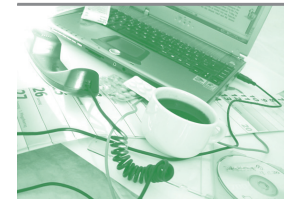
Universitäts-Lehrbeauftragter  
in Psychologie

Seit 1988 in eigener Praxis tätig

Fundierte Aus- und Fortbildungen  
in humanistischer Psychologie,  
Gestalttherapie bei Hunter  
Beaumont, Verhaltenstherapie,  
personenzentrierter Psycho-  
therapie (Gesprächstherapie),  
tiefenpsychologischer Therapie,  
Gruppen- und Einzeltherapeut

MBSR Kursleiter  
MBCT Kursleiter

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Wer innehält -  
erhält inneren  
Halt

8-Wochen-Kurs  
nach Jon Kabat-Zinn

# Stress

ist ein Alltagsphänomen...

In der Arbeitswelt

In unseren Beziehungen

In der Familie

Im Körper

In der Psyche



## Für wen eignet sich der Kurs? Menschen, die

- sich beruflich oder privat unter Stress fühlen
- lernen wollen, gesundheitsfördernder mit Stress umzugehen
- einen aktiven Beitrag zur Erhaltung oder Wieder-gewinnung ihrer Gesundheit leisten möchten
- sich wohl fühlen und auf Dauer leistungsfähig bleiben wollen
  
- chronische Schmerzen haben und Unterstützung bei der Bewältigung suchen
- an psychischen Verstimmungen, Schlafstörungen oder Antriebslosigkeit leiden
- eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen
  
- die wacher, bewusster und achtsamer leben möchten
- an einer Veränderung ihrer Situation arbeiten wollen
- das Gefühl haben, sich in einer „Art Hamsterrad“ zu drehen

## Kursinhalte

- Schulung der Achtsamkeit im Liegen, Sitzen, Gehen
- sanfte Körperübungen
- weg von automatisch ablaufenden Reaktions-mustern – hin zu kreativem, lebendigem Agieren
- Stress und die Folgen für Ihre Gesundheit
- Umgang mit belastenden Gefühlen
- achtsame Kommunikation

## Methoden

- Körper- und Geistesübungen  
Achtsamkeitsübungen in Ruhe und Bewegung  
Body Scan: Wahrnehmung des ganzen Körpers
  
- Kurzvorträge  
Umgang mit Stress  
Umgang mit schwierigen Gefühlen  
Selbstakzeptanz, Selbstachtung  
Umgang mit Schmerzen
  
- Erfahrungsaustausch
  
- Regelmäßiges Üben zu Hause  
Zur Unterstützung bekommen die TeilnehmerInnen Kursmaterial und CDs für zu Hause

## Kursstruktur

8 Wochen à 2,5 Std.  
1 Tag der Achtsamkeit, 6 Stunden

Einzelgespräche (Vor- und Nachgespräch)  
ca. 30 Minuten nach Vereinbarung