

# MBSR 8 Wochenkurs

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Online-Format



## MBSR 8 Wochenkurs

- Informationsabend am Montag, 24.01.2022 von 19:00 - 20:30 Uhr
- Ab 31.01.2022 acht fortlaufende Kursabende montags von 19:00 - 21:30 Uhr
- Kein Kursabend am 28.02.2022 und 21.03.2022 - Kursende am 04.04.2021
- Vertiefender Achtsamkeitstag am Samstag 19.03.2022 von 10:00 - 17:00 Uhr
- Kursort: Online-Format per Zoom
- Kursleitung: Dipl.-Psych. Maria Köhne, MBSR-Lehrerin, [www.maria-koehne.de](http://www.maria-koehne.de)
- Kursgebühr: 385 €

Die gesetzlichen Krankenkassen können den MBSR-8-Wochenkurs nach § 20 SGB V bezuschussen. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob auch das Online-Format weiterhin als Präventionsangebot zur Stressbewältigung unterstützt wird. Bei Fragen sprechen Sie mich gerne an.

**Anmeldung: 0171 1745403** oder [info@maria-koehne.de](mailto:info@maria-koehne.de)

Der **MBSR-8-Wochen-Kurs** ist ein **Präventionsprogramm zur Stressbewältigung** von **Professor Dr. Jon Kabat-Zinn**. Er umfasst einen Einführungsabend, 8 Kurs-Abende mit jeweils 2,5 Stunden Dauer und einen Tag der Achtsamkeit. Vorab besteht auch die Möglichkeit zu einem Telefongespräch, um persönliche Fragen zu klären.

**MBSR** ist die Abkürzung für **Mindfulness Based Stress Reduction** und wird im deutschsprachigen Raum übersetzt mit „**Stressbewältigung durch Achtsamkeit**“.

In einer sich immer mehr beschleunigenden (Arbeits-)Welt verbunden mit einer ständig wachsenden Flut an Informationen, permanenter Geschäftigkeit und Erreichbarkeit eröffnet das Konzept der Achtsamkeit Chancen zur Stärkung von Gelassenheit, Gesundheit und Vitalität.

*"Achtsamkeit beinhaltet auf eine bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu beurteilen."* Jon Kabat-Zinn - Molekularbiologe, Begründer der Stress Reduction Clinic, Massachusetts USA, entwickelte das Programm "Mindfulness-Based-Stress-Reduction" MBSR

Die Praxis der Achtsamkeit hat ihre Wurzeln in der östlichen Philosophie und wird im MBSR weltanschaulich neutral vermittelt und mit Erkenntnissen der kognitiven Psychologie verbunden. Im Umgang mit Stress bietet ein Verankern im gegenwärtigen Augenblick die Chance, Körperempfindungen zu beruhigen und sich über Gedanken und Gefühle bewusst zu werden. Dabei werden auch unangenehme Empfindungen in die Achtsamkeit integriert. Sie werden nicht vermieden, sondern interessiert zur Kenntnis genommen und erforscht. Blockierende Muster verlieren in der Beobachtung ihre Bedrohung, so dass innere Distanz und Gleichgewicht gestärkt werden und kompetentes Handeln unterstützt wird. Phasen tiefer innerer Ruhe und Entspannung können gefördert und erlebt werden.

## Zum Ablauf des MBSR-8-Wochenkurs:

Im Rahmen des Informationsabends am 24. Januar 2022 können Sie sich über den genauen Kursablauf informieren, offene Fragen klären und dann entscheiden, ob die Teilnahme für Sie gerade sinnvoll und hilfreich ist. Ebenso erfolgt an diesem Abend die genaue Terminabsprache für die Kursdurchführung.

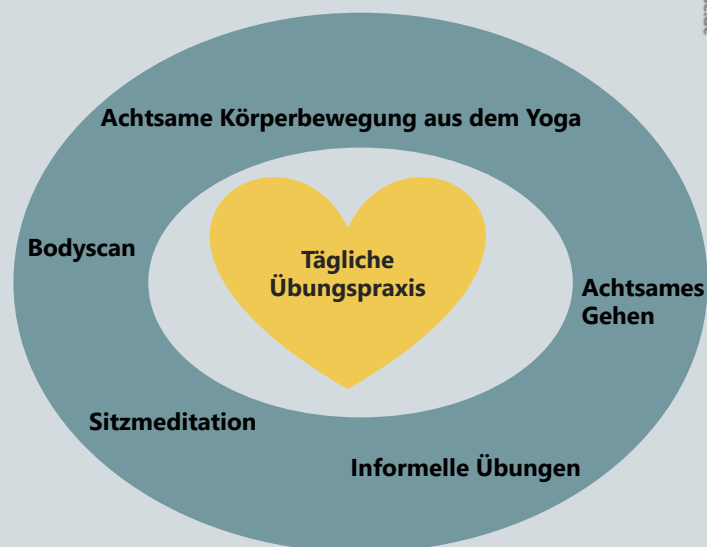
Im Laufe der 8 wöchentlichen Kursabende werden verschiedene Meditationsübungen vermittelt und gemeinsam praktiziert: der Body-Scan, achtsame sanfte Yogaübungen, Sitzmeditation und Gehmeditation. Zu den Übungen erhalten Sie jeweils eine Audioanleitung im MP3-Format, mit der Sie täglich weiter üben können.

Neben diesen formellen Übungen erhalten Sie fortlaufend Anregungen für eine informelle Praxis, d.h. Sie lernen die Haltung der Achtsamkeit in Ihren Alltag zu integrieren, z.B. beim Ausführen täglicher Routinetätigkeiten, in der Kommunikation oder im Umgang mit eigenen Gedanken, Gefühlen und Körperwahrnehmungen.

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

### Mindfulness Based Stress Reduction

Jon Kabat-Zinn seit 1979  
heute weltweit verbreitet  
weltanschaulich neutral  
MBSR-8-Wochenkurse



Jede Kurseinheit hat ein Schwerpunkt-Thema, das durch Übungen, Impulse, Austausch und Reflexion erforscht und in Verbindung mit den Erfahrungen des täglichen Lebens gebracht wird: zum Beispiel die Natur unserer Wahrnehmung, die Entstehung von Stress, Stressauslöser und Stressverstärker, achtsame Kommunikation, Selbstfürsorge und Selbstverantwortung.

Am Tag der Achtsamkeit können die verschiedenen Meditationsübungen unter Anleitung gemeinsam intensiv und mit Ruhe praktiziert werden. Ein Teil der Zeit wird im Schweigen verbracht.

MBSR-8-Wochenkurse können digital durchgeführt werden. Meine eigene Erfahrung zeigt, dass es gut möglich ist, Achtsamkeitsübungen online anzuleiten und auf diese Weise gemeinsam zu meditieren. Der Zoom-Raum bietet Austauschmöglichkeiten auch für kleine Gruppen in Breakout-Räumen. Das Seminar lässt sich abwechslungsreich gestalten und bietet am Achtsamkeitstag zwischendurch ausreichend Offline-Pausen.



## Aktuelles & Organisatorisches

In den vergangenen Monaten haben wir neben den bekannten Herausforderungen unseres Alltags auch vielfältige Faktoren psychischer Belastung im Kontext der Corona-Pandemie erlebt: Kontaktbeschränkungen, Abstandsregeln, Mundschutz, vermehrte digitale Kommunikation oder Arbeit im Home-Office sind wichtige Schutzmaßnahmen. Sie verändern aber auch unsere Bewertungen von Anforderungen und können zu Stressreaktionen führen. Dazu kommen mentale Herausforderungen durch ständig wechselnde und überwiegend negative Nachrichten und damit einhergehende Unsicherheiten und Ängste. Eingeschränkt ist seit Monaten auch das Bedürfnis nach sicherer Kontrolle und Planbarkeit, um zielorientiert und gestaltungsfähig handeln zu können. Stattdessen befinden wir uns oftmals in einem Raum des Nichtwissens, in dem es gilt, bestmöglich zu navigieren. Unterstützend ist der Blick auf Ressourcen und Schutzfaktoren, die sich bewusst trainieren lassen - gerade auch für den Umgang mit unserer momentanen Situation im Auf und Ab der Pandemiewellen .

Der MBSR-8-Wochenkurs bietet in der Verbindung von praktischen Übungen und mentaler Reflexion wirkungsvolle Möglichkeiten, die psychische Widerstandskraft zu stärken. Regelmäßig im Alltag praktiziert unterstützt Achtsamkeit ausgleichende Gegenpole zur Beanspruchung durch Stress: Innehalten, Stille und Entschleunigung. Eine Haltung von freundlicher Akzeptanz und Selbstfürsorge wird gefördert. Innere Ruhe und Entspannung stärken die Vitalität und damit die persönliche Regenerationsfähigkeit.



**Kursleitung:** Dipl.-Psychologin Maria Köhne, MBSR-Lehrerin, Trainerin für Achtsamkeit am Arbeitsplatz

**Kursort:** Online im Zoom-Raum

**Kurszeiten:** ab 31.01.2022, 19.00 – 21.30 Uhr, danach sieben Folgetermine jeweils Montagabend, Kursende am 04.04.2022, kein Kursabend am 28.02.2022 und 21.03.2022, Tag der Achtsamkeit am Samstag 19.03.2022, 10.00 – 17.00 Uhr

**Kursgebühr:** 385 Euro inkl. Kursmaterialien und MP3-Download mit Übungsanleitungen / Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob der Kurs im Online-Format weiterhin nach §20 SGB V als Präventionsangebot bezuschusst wird. / Nach Absprache ist Ratenzahlung möglich. / Bitte sprechen Sie mich an auf Möglichkeiten einer reduzierten Kursgebühr z.B. bei Ausbildung, Studium oder Arbeitslosigkeit.

**Anmeldung und Information:** bis zum 21.01.2022 unter [info@maria-koehne.de](mailto:info@maria-koehne.de) oder telefonisch: 0171-1745403

## Eine Geschichte aus dem Zen

Ein Mann wurde einmal gefragt,  
warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen  
immer so glücklich sein könne.

Er sagte: "Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich,  
wenn ich sitze, dann sitze ich,  
wenn ich esse, dann esse ich ..."

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:  
"Das tun wir auch, aber was machst Du darüber hinaus?"

Er sagte wiederum: "Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich ... "

Wieder sagten die Leute:  
Aber das tun wir doch auch!"

Er aber sagte zu ihnen: "Nein -  
wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,  
wenn ihr steht, dann geht ihr schon,  
wenn ihr geht, dann seid ihr schon am Ziel."

© 2021 Maria Köhne.

**MBSR-8-Wochenkurs Online-Format**

**Veröffentlichung:**  
Dezember 2022

**Autorin und Herausgeberin:**  
Maria Köhne [www.maria-koehne.de](http://www.maria-koehne.de)

**Bildnachweis:**  
Maria Köhne / S.5 [https://stock.adobe.com/de/images/water-drop-isolated/104809425?prev\\_url=detail](https://stock.adobe.com/de/images/water-drop-isolated/104809425?prev_url=detail)