

über mich



- Selbstständiger Berater seit 2010
- Jahrgang 1954
- MBSR-Lehrer, zertifiziert am Institut für Achtsamkeit (IAS) bei Linda Lehrhaupt, Petra Meibert u.a.
- Langjährige Erfahrung im Leiten von Gruppen (Arbeitsteams, Yoga, Aikido etc.)
- Meditationspraxis seit 1986 (Zen, Vipassana seit 1990)
- Praktiziere IYENGAR Yoga seit 1991

Kontakt

Nehmen Sie für ein persönliches Vorgespräch oder bei Fragen zum Kursangebot Kontakt zu mir auf.

Ekkehard Fertig-Bilger

Herrenfelder Str. 41
72250 Freudenstadt
07441- 57 26 73

mbsr-freudenstadt@t-online.de

MITGLIED IM

mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

Stress bewältigen mit Achtsamkeit

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.mbsr-freudenstadt.de

© greinerdesign im modulbüro, Siegen

Zu innerer Ruhe kommen durch
MBSR
Mindfulness Based Stress Reduction
nach Jon Kabat-Zinn

MBSR - Methode

MBSR ist ein wissenschaftlich fundiertes Stressbewältigungsprogramm, das 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinen MitarbeiterInnen an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt wurde.

In diesem Zusammenhang wurde dort die „Stress Reduction Clinic“ gegründet, in der MBSR bis heute angewendet, gelehrt und untersucht wird.

Achtsamkeit bedeutet, ganz in der Gegenwart zu sein, d.h., bewusst den gegenwärtigen Augenblick wahrzunehmen. Gedanken und Gefühle, Sinnesindrücke und Körperempfindungen (positive wie negative) können so freundlich und offen erkannt und wertfrei angenommen werden.

So lernen wir, offen gegenüber allem zu sein, was sich in unserem Leben ereignet.

Durch das Üben von Achtsamkeit lernen Sie, die Entstehung von Stress und die eigenen Reaktionen auf Stress zu erkennen, und es gibt Ihnen die Freiheit zurück, nicht in gewohnter Weise darauf reagieren zu müssen.

MBSR - Wirkung

Diese Methode hilft Ihnen, zu mehr Wachheit und Ruhe im Leben zu gelangen.

Krankheit, Erschöpfung, (chronische) Schmerzen, Verlust und Ängste, aber auch berufliche Belastungen oder Frustrationen und unglückliche familiäre Bedingungen sind wiederkehrende Ereignisse in unserem Leben.

Lernen Sie, mit diesen Herausforderungen gut umzugehen, Ihre inneren Ressourcen zu mobilisieren und auch in schwierigen Zeiten gelassen und zuversichtlich zu leben.

Die Wirkung des Achtsamkeitstrainings wurde durch umfangreiche Forschungen in über einhundert Studien nachgewiesen. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass angewandte Achtsamkeit die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem aktiviert.

Praktizierte Achtsamkeit bedeutet im Alltag:

- Mit Stresssituationen leichter umzugehen
- Emotional und mental stabiler zu werden
- Mehr Entspannung zu erleben
- Vitalität und Selbstvertrauen zu steigern
- Mehr Lebensfreude zu genießen

MBSR - Kursinhalt

Der Kurs umfasst:

- Ein persönliches Vorgespräch (für Sie völlig unverbindlich)
- Acht Kurseinheiten zu je 2,5 Stunden
- Einen Übungstag von ca. 6 Stunden an einem Samstag
- Kurzvorträge und Gruppengespräche zu Themen wie:
 - Wertschätzung der eigenen Person
 - Auslöser von und Umgang mit Stress
 - Achtsame Kommunikation
 - Integration der Praxis in den Alltag etc.

Sie lernen und üben im Kurs u.a.:

- Wahrnehmungsübungen für den Körper in Ruhe (Bodyscan)
- Körperübungen in Bewegung (sanftes Yoga)
- Meditation im Sitzen und Gehen
- Alltägliche Situationen bewusst zu erleben

Der achtwöchige Kurs erfordert Ihre aktive Mitarbeit: Sie bemühen sich, während des Kurses täglich mindestens 20-30 Minuten eine der Achtsamkeitsübungen zu praktizieren. Die Übungs-CDs werden Sie dabei unterstützen.