

## Zielgruppe

Der Kurs ist geeignet für Menschen, die

- an Erschöpfungszuständen leiden
- mit übermäßigem Stress belastet sind
- psychosomatische Beschwerden haben
- unter akuten und chronischen Beschwerden leiden
- aktiv ihre Gesundheit und ihre Selbstheilungskräfte stärken wollen
- zur Vorbeugung von stressbedingten Erkrankungen eine gesundheitsförderliche Lebensführung entwickeln möchten.

Der Kurs ist kein Ersatz für eine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung, kann diese aber sinnvoll unterstützen.

### Termine: 2020

**1. Kurs:** ab 17.2.- 20.4.20 (montags, 18.00 - 20.30 Uhr, **Achtung: Osterferien!**)

Achtsamkeitstag: 21.3.

**2. Kurs:** ab 26.10.20

### Bitte um frühzeitige Anmeldung

Der Kurs umfasst:

- ein individuelles Vorgespräch
- 8 Kursabende (à 2,5 Stunden),
- einen Achtsamkeitstag (6 bis 7 Stunden) von 10:00-16.30 Uhr
- ein individuelles Nachgespräch
- regelmäßige Praxis zu Hause, an 6 Tagen in der Woche (ca. 45-60 Min.) während des 8-Wochen-Kurses

Auf Wunsch ist zusätzlich ein Einzelcoaching möglich.

**Kursort: Göttingen**

**Veranstaltungsort:** wird bei Anmeldung bekanntgegeben

**Kosten: 320,- €**

Gruppenkurs inkl. Handbuch und Übungs-CDs

Der Kurs ist als Präventionsmaßnahme von den Krankenkassen anerkannt.

**Anmeldung:**

Tel. 05594 227001

E-Mail: g.hoffmann-busch@gmx.de

www.hoffmann-busch.de

**Kursleitung:**



Gudrun Hoffmann-Busch, Dipl.- Pädagogin  
MBSR-Lehrerin, Mitglied im MBSR-Verband  
Coach (ECA), Mediatorin, Heilpraktikerin für  
Psychotherapie, langjährige Berufserfahrung  
in der Erwachsenenbildung  
Praxis für Coaching, Supervision, Mediation  
und Stressbewältigung (MBSR) in Göttingen

Stand: November  
2019



# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

**MBSR (Mindfulness Based  
Stress Reduction)**



**Ein 8-Wochen-Training  
nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn**

**Kurse in Göttingen 2020**

**1. Kurs :** ab 17.02.

**2. Kurs :** ab 26.10.

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

„Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben.“

*Jon Kabat-Zinn*

Der Kurs „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR) wurde 1979 in den USA von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt. MBSR wird seither erfolgreich an über 250 Kliniken und Gesundheitszentren in den USA und zunehmend in Europa durchgeführt.

Die Wirksamkeit von MBSR wurde in zahlreichen Studien bestätigt:

- bessere Bewältigung von Stress-situationen
- anhaltende positive Veränderung des psychischen und körperlichen Wohlbefindens
- verbesserter Umgang mit chronischen Schmerzen
- Zunahme von Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen
- bessere Fähigkeit zur Entspannung
- mehr Vitalität, Lebensfreude und Gelassenheit

## Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet, ganz präsent und wach im gegenwärtigen Augenblick zu sein. Durch Achtsamkeit ist es möglich, in der Gegenwart zu leben, statt uns mit vergangenen und zukünftigen Gedanken zu beschäftigen. Sie lässt uns unseren Körper, unsere Atmung, Gedanken und Gefühle so wahrnehmen, wie sie jetzt sind, ohne zu werten.

Schwerpunkt des Kurses ist die Schulung von Achtsamkeit mit einer offenen, nicht wertenden inneren Grundhaltung gegenüber allem, was geschieht.



Der Kurs eröffnet die Möglichkeit

- sich selbst mit einer wohlwollenden, annehmenden Haltung zu begegnen
- eigene Denk- und Stressmuster wahrzunehmen und zu verändern
- Kontakt zum eigenen Körper herzustellen und sich zu entspannen
- bewusster mit Schmerz, Krankheit und Leiden umzugehen
- schwierigen Situationen mit Gelassenheit zu begegnen

## Kursinhalte

- Geleitete Übung zur achtsamen Körperwahrnehmung (Bodyscan)
- geleitete Meditation im Sitzen und Gehen
- sanfte Körperübungen aus dem Yoga
- Übungen zur Integration von Achtsamkeit in den Alltag
- Kurzvorträge zu Themen, wie
  - Wahrnehmung
  - Umgang mit Stress
  - Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen
  - Umgang mit körperlichen Problemen und Schmerzen
  - Achtsame Kommunikation
  - Achtsames Essen
  - Achtsamkeit im Alltag
  - Selbstakzeptanz und Mitgefühl

## Übungen zu Hause

Das regelmäßige Üben zu Hause an 6 Tagen in der Woche (ca. 45-60 Min.) ist ein wesentliches Element des Kurses.

Bitte bringen Sie zum Kurs immer eine Iso- oder Yoga-Matte mit, eine Decke, warme Socken, etwas zu trinken und bequeme Kleidung.