

# STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Der 8-Wochen-MBSR-Abendkurs nach  
Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn



**EICO** Institut für emotionale Intelligenz

*Achtsamkeit heißt einfach,  
sich dessen bewusst zu sein,  
was jetzt gerade ist,  
ohne zu wünschen,  
es wäre anders.*

*Das Angenehme genießen,  
während es da ist,  
und nicht festhalten,  
wenn es sich verändert  
(was es wird).*

*Mit dem Unangenehmen sein,  
ohne zu befürchten  
es wird immer so bleiben  
(was es nicht wird).*

James Baraz

# STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Die Abkürzung MBSR steht für Mindfulness based Stress Reduction, man könnte dies auch übersetzen als „Stressreduktion durch Achtsamkeit.“

Im MBSR-Kurs erfahren die Teilnehmenden unmittelbar die positive Auswirkung von Achtsamkeit.

Dies geschieht durch das Kennenlernen und gemeinsame Praktizieren der formalen Achtsamkeitsübungen über einen Zeitraum von 8 Wochen.

Im Liegen, Sitzen und in der Bewegung finden die folgenden Übungen statt:

- **Der Bodyscan** – eine angeleitete Körperwahrnehmungsübung im Liegen.
- **Die Sitzmeditation** – eine angeleitete Meditation mit Aufmerksamkeit auf dem Atem.
- **Dehnübungen** – leichte, bewusste Dehn- und Bewegungsübungen aus dem Hatha Yoga.
- **Austausch** – ein wöchentlicher erforschender Austausch über die gemachten Erfahrungen in der Gruppe.

Über den Zeitraum von zwei Monaten erwächst so ein tieferes Verständnis für den Wert der Achtsamkeit. Dies wirkt sich positiv auf die Übungspraxis im Alltag aus. Da die Wirkung sich nur durch eine regelmäßige Praxis entfaltet, ist das begleitende Üben zuhause ein ganz wesentlicher Bestandteil des Kurses. Hierfür erhalten die Teilnehmenden von mir besprochene Übungs-CDs.

Außerdem gibt es Kurzvorträge zum Thema Stress: Ursachen, Auswirkungen von Dauerstress auf Körper und Geist, mögliche Bewältigungsstrategien. Es findet ein wöchentlicher Austausch in der Gruppe zu den eigenen Denk- und Verhaltensmustern statt. Ebenso wird der Umgang mit schwierigen Emotionen reflektiert.

Wie Achtsamkeit unseren Umgang mit Stress durchweg positiv beeinflusst, wird nicht nur theoretisch erklärt, sondern praktisch erfahren.

## Ein MBSR-Kurs ist sinnvoll, wenn Sie:

- sich mehr Entspannung und Gelassenheit wünschen
- Stress-Situationen erkennen und effektiver bewältigen wollen
- auf berufliche oder private Herausforderungen gelassener reagieren möchten
- stressbedingten Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck, Burnout, chronischen Rückenschmerzen) vorbeugen wollen
- eine gesunde Lebensführung anstreben
- neugierig und offen sind, sich selbst im Austausch mit einer Gruppe besser kennen zu lernen
- mehr Humor und Milde im Umgang mit sich selbst entwickeln wollen.

## Martin Horack

- 61 Jahre
- verheiratet
- Coach & Berater
- Heilpraktiker
- Atemtherapeut
- Meditationslehrer
- MBSR Lehrer und Mitglied im MBSR-Verband
- 19 Jahre Trainer für Stressmanagement



### **Meine Werte:**

Achtsamkeit, Vertrauen, Verbundenheit, Selbstverantwortung und Humor.

# STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

## Organisatorisches

- Grundvoraussetzung für die Teilnahme ist ein Vorgespräch und die Bereitschaft, sich täglich Zeit für sich selbst zu nehmen.
- Teilnehmende eines MBSR-Kurses benötigen keinerlei Vorkenntnisse oder Vorerfahrungen (z.B. mit Meditation oder Yoga).
- Ich biete den Kurs für maximal 12 TeilnehmerInnen an, um eine wirksame individuelle Arbeit zu gewährleisten.
- Am Samstag den 25. April findet ein Intensivtag der Achtsamkeit von 10:00 bis 16:30 Uhr statt.
- Nach Beendigung des Kurses kann bei Bedarf ein abschließendes Einzelgespräch geführt werden.
- Während des Kurses unterstützen begleitende Übungs-CDs und Arbeitsmaterialien die effektive Integration der Praxis in den persönlichen Alltag.

## Kurstermine/Kosten

**03.03. – 05.05.2020 | 8 wöchentliche Termine  
dienstags | 19:30 – 22:00 Uhr | Preis: 360 €**

Darin enthalten sind:

- 1 Vorgespräch 45 Minuten
- 8 Abendtermine à 2,5h
- Intensivtag der Achtsamkeit  
Samstag, den 25.04.2020 von 10:00 – 16:30 Uhr
- 1 Nachgespräch von 30 Minuten
- 3 Übungs-CDs & 1 Teilnehmerhandbuch

*Die Kursgebühr ist vor Kursbeginn zu entrichten.  
Sonderregelungen wie Ratenzahlung können  
vereinbart werden.*

## Informationsabend

An diesem kostenlosen Infoabend erhalten Sie eine Einführung in das Thema Achtsamkeit in Zusammenhang mit dem Achtwöchigen MBSR Kurs.

Neben einem Kurzvortrag gibt es auch kurze Achtsamkeit-Übungen sowie einen Film zum Thema:

»Achtsamkeit und ihr positiver Einfluss auf unser Leben.«

### Termine/Kontakt

Kostenloser Infoabend:

17.02.2020 | 19:30 – 22:00 Uhr

Anmeldung unter:

EICO Institut Horack & Horack GbR

Martin Horack

Blumenthal 1

D-86551 Aichach-Klingen

Tel.: +49 (0) 8251 890 41 16

Mobil: +49 (0) 160 555 277 0

[www.eico-institut.de](http://www.eico-institut.de) | [horack@eico-institut.de](mailto:horack@eico-institut.de)

*Aufgrund der begrenzten Plätze ist eine Anmeldung zum Informationsabend erforderlich.*

*Die Freiheit des Menschen  
liegt im Zwischenraum von Reiz  
und Reaktion.*

Viktor Frankl