

Kursangebot

8 Kursabende, Vorgespräch,
Achtsamkeitstag
Unterlagen und Übungs- Anleitungen

Das tägliche Üben zu Hause (30-45
Minuten) ist ein wesentlicher
Bestandteil des Kurses.



Dr.med.Helmut Renger
Facharzt für Psychiatrie und
Psychotherapie, (Psychodrama,
DBT; ACT)
langjährige Meditationserfahrung
Lehrer für MBSR, MBCT, MSC

Kursdaten

Abendtermine:
4., 11., 18., 25.10., 8., 15., 22., 29.11.
Achtsamkeitstag: 25.11.

Kursort:
Praxis Sonnenvilla,
Rudolf-Hans Bartsch Straße 15

Kurszeiten:
Abendtermine: 18:00-20:30
Achtsamkeitstag: 9:00-15:00

Kurskosten:
295 €, Ermäßigung nach Rücksprache
möglich

Anmeldung:
Helmut Renger
Halbärthg.10
8010 Graz
Tel. 0650-78 22 152
helmutrenger@gmx.at

MBSR

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Mindfulness-Based Stress Reduction

Die Schulung der Achtsamkeit führt zu einer neuen Sicht- und Seinsweise, weil sie dem Meditierenden die Kraft und Bedeutung des gegenwärtigen Augenblicks erschließt. Der gegenwärtige Augenblick, das *Jetzt*, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben. Vergangenes ist vorüber, Zukünftiges noch nicht geschehen. Nur die Gegenwart steht uns zum Leben zur Verfügung. Das Jetzt ist die einzige Möglichkeit, die wir haben, um wirklich zu sehen, wirklich zu handeln, wirklich heil und gesund zu werden.

Jon Kabat-Zinn

Was ist MBSR?

MBSR ist die Abkürzung für Mindfulness-Based Stress Reduction und wird meist als „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ übersetzt.

Durch die systematische Übung der Achtsamkeit fördert MBSR einen bewussten Umgang mit allen Erfahrungen im Leben. Dies ermöglicht den Teilnehmenden Stresssituationen effektiver zu bewältigen und besser mit chronifizierten Krankheitssymptomen umzugehen. MBSR kann zudem stressbedingten psychischen und körperlichen Krankheiten (Burnout-Syndrom, Bluthochdruck etc.) vorbeugen.

Diese Methode wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn, dem Gründer der Stress Reduction Clinic an der Universität von Massachusetts, entwickelt. Weltweit arbeiten inzwischen mehr als 250 Kliniken und Gesundheitszentren mit großem Erfolg nach diesem Modell.

MBSR-Kurse

Die Grundlage des Kursprogramms ist die intensive und systematische Schulung der Achtsamkeit. Seine Kernelemente sind:

achtsame Körperwahrnehmung (Body-Scan)
achtsame Körperarbeit (Yogaübungen)
Meditation im Sitzen und Gehen
Achtsamkeitsübungen für den Alltag
Themenschwerpunkte wie Stress, schwierige Emotionen, Umgang mit Gedanken etc.
regelmäßiges Üben zu Hause

Für wen ist MBSR geeignet?

Diese Kurse können unabhängig von Alter, Beruf, Bildung und Weltanschauung besucht werden. Sie eignen sich für Menschen, die

sich beruflich oder privat unter Stress fühlen
bewusster leben möchten
an einem inneren Weg der Selbsterfahrung interessiert sind
verschieden Methoden der Achtsamkeitsmeditation erlernen möchten
sich durch psychische Probleme wie Ängste, Nervosität und depressive Verstimmungen beeinträchtigt fühlen
mit akuten, chronischen oder psychosomatischen Krankheiten und Schmerzen leben.

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist das klare, kontinuierliche und nicht-wertende Gewahrsein all dessen, was in jedem Augenblick geschieht. Die Schulung der Achtsamkeit ist ein einfaches, konkretes und äußerst wirksames Mittel, um Stress abzubauen und Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

Stress im Alltag und Herausforderungen durch Krankheit, Verlust oder andere schmerzhaft Erfahrungen sind ein unvermeidlicher Teil des Lebens. Die Praxis der Achtsamkeit befähigt uns, auch in solchen Lebensumständen innere Ruhe, Akzeptanz und Klarheit zu finden. Durch eine offene und annehmende Orientierung an der direkten Erfahrung des Augenblicks gewinnen wir ein tieferes Verständnis für uns selbst. Wir lernen, Funktionsweisen unseres Geistes und damit auch unsere gewohnheitsmäßigen Reaktionen zu erkennen. Dadurch führt die Praxis der Achtsamkeit zu einer umfassenderen Sichtweise, die uns neue, sinnvolle und oft kreative Handlungsmöglichkeiten eröffnen kann.

