MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) Online Kurs

während der Corona-Pandemie

Achtsamkeit kann gerade jetzt Kraft geben. Wir (KMB-Stabstelle für Konfliktmanagement und Psychosoziale Beratung) wollen helfen, besonders schwierige Zeit gut zu überstehen. Deshalb bieten wir jetzt online und kostenlos einen MBSR 8 Wochen Kurs an. Sie sind herzlich eingeladen daran teilzunehmen!

Teilnehmerzahl auf 12 begrenzt, Anmeldung per Mail, Vergabe nach Eingang.

Termine: 8 Termine je 2,5 Stunden und ein Achtsamkeitstag 6 Stunden

Dienstags: 10:00 - 12:30 Uhr

Oktober: 12./ 19./ 26.

November: 02./ 09./ 16. Achtsamkeitstag/ 23./ 30.

Dezember: 07.

Achtsamkeitstag: Dienstag, 16. November 2021, 10:00 - 16:00 Uhr

Anmeldung: bettina.werner@kit.edu, bei persönlichen Fragen: 0721/608-25019

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR (engl: Mindfulness-based stress reduction) hat sich als grundlegendes und am besten erforschtes Achtsamkeitstraining etabliert. Das achtwöchige Programm wurde bereits in den 1970er Jahren von Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik in Worcester, Massachusetts (USA) entwickelt und wird weltweit im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen sowie in Unternehmen erfolgreich angewendet. Als Trainingsprogramm für den Körper und Geist verbindet es meditative Übungen in Ruhe und Bewegung mit Ansätzen aus der modernen Psychologie und Stressforschung.

So wirkt MBSR

Die Wirksamkeit für eine ganze Reihe von körperlichen und psychischen Faktoren ist sehr gut untersucht. Meist sinken der Blutdruck und die Erregung des vegetativen Nervensystems, Körper und Geist beruhigen sich. Gleichzeitig nimmt man Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen besser wahr. Die Übungen können wieder Einfluss nehmen auf den eigenen Zustand. Zahlreiche Studien belegen die gesundheitsfördernde, stressreduzierende und die Lebensqualität steigernde Wirkung von MBSR.

Wann ist Vorsicht geboten?

Bei akuten Depressionen, Neigung zu Psychosen und Schizophrenie ist MBSR nicht anzuraten. Hatten Sie schon einmal eine psychische Erkrankung und sind jetzt stabil, bitten wir Sie in einem Vorgespräch mit der Trainerin zu klären, ob MBSR für Sie in Frage kommt.

MBSR Trainerin: Bettina Werner, Psychosoziale Beratung am KIT (KMB), Senior Teacher, zertifiziert im MBSR Verband.

Systemvoraussetzungen

- PC mit Kamera, Mikro und Lautsprechern sowie Internetzugang:
Link zur Teilnahme wird verschickt
- möglichst ruhige Umgebung, Decke und/oder Matte