

MBSR-Kurs

Gut zu wissen

- Wirksamkeit in klinischen Studien nachgewiesen
- hilfreich u. a. bei chronischen Erkrankungen, Depressionen, Schlafstörungen, Angststörungen oder Burnout-Syndrom
- hochgradig strukturierte und standardisierte Kursinhalte, die die Qualität des Kurses sicherstellen
- von den gesetzlichen Krankenkassen geprüft, anerkannt und anteilig refinanziert

Gesundheitsförderliche Wirkungen

- verbesserte Aufmerksamkeitsregulation und Konzentrationsleistung
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Selbstreflektion
- verbesserte Emotionsregulation und Impulskontrolle
- verbesserter Umgang mit Stress, Schmerzen und anderen Belastungen
- Stärkung der Selbstwirksamkeit und psychischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz)
- Akzeptanz von unangenehmen, nicht veränderbaren Zuständen
- Gelassenheit, innere Ruhe und Zentriertheit
- verbesserte Entspannungsfähigkeit
- Stärkung des Immunsystems
- Zunahme des körperlichen Wohlbefindens

MBSR – wie die Kraft des Moments hilft, Stress zu reduzieren.



Julia Seegebarth

Als leidenschaftliche Entdeckerin, Freigeist und Wegbereiterin für ein bewusstes und gesundes Leben, begleite ich meine Mitmenschen auf der spannenden Reise der Selbsterforschung. Praxisnah und mit viel Herz, Humor und Verstand vermittele ich fundierte Methoden, um besondere Anforderungen zu bewältigen und zu einem ausgewogenen und fröhlichen Leben zu finden.

Meine Qualifikationen, u. a.

- MBSR-Lehrerin
- Master of Public Health (Prävention und Gesundheitsförderung)
- M.A. Sportwissenschaften, Medizinische Physiologie u. Pädagogik
- Systemische Prozessberaterin, Trainerin und Coach für Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Therapeutin für chronifizierte Schmerzpatienten
- Personal Trainerin

Mehr zum Thema Achtsamkeit, MBSR und zu meinen Kursangeboten gibt es unter:

→ www.julia-seegebarth.de

Julia Seegebarth
Telefon 040 59464796
Mobil 0176 20581211
info@julia-seegebarth.de

JULIA SEEGBARTH

Sei Du selbst die
Veränderung,
die Du Dir wünschst
für diese Welt.

Mahatma Gandhi

GELASSEN
SEIN UND
DEN MOMENT
ERLEBEN

Stressbewältigung
durch Achtsamkeit

(MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction)

JULIA SEEGBARTH

Achtsamkeit

Achtsam sein bedeutet, dem jeweiligen Augenblick mit einer nicht wertenden, annehmenden und offenen Geisteshaltung zu begegnen. Wir wenden uns dem, was wir gerade denken, fühlen und tun, vollständig zu. Ähnlich wie Kinder, die etwas zum ersten Mal wahrnehmen. Wir erforschen den Ozean des Lebens in seiner ganzen Fülle, mit all unseren Sinnen.

Wir halten inne, lernen, unbewusst ablaufende Reaktions- und Verhaltensmuster zu durchbrechen und schaffen Raum für bewusstes Neu-Erleben.

*Wir können die Wellen
des Lebens nicht aufhalten.
Aber wir können lernen,
auf ihnen zu surfen –
auch in stürmischen Zeiten.*

frei nach einem Zitat von
Jon Kabat-Zinn



Wellen des Lebens

Schwierige Lebenssituationen oder Phasen der Überlastung brechen wie Wellen in unser Leben. Ihnen gewachsen zu sein ist eine Leistung, die uns oft viel abverlangt – manchmal zu viel. Wir fühlen uns gestresst, erschöpft und ausgelaugt oder auch ruhelos, getrieben und fremdgesteuert. Wir haben den Kontakt zu uns selbst verloren.

Mit Achtsamkeit die Wellen meistern

Achtsamkeit lehrt uns, diese Wellen zu beherrschen und mit ihnen im Einklang zu sein. Das bedeutet, selbst das Steuer in die Hand zu nehmen – den Herausforderungen des Lebens präsent, bewusst und vorurteilsfrei zu begegnen und sie gelassen und erfolgreich zu bewältigen.

»Wellenreiten« erlernen

Achtsam zu sein und zu handeln ist trainierbar: MBSR ist ein von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickeltes, weltweit etabliertes, achtwöchiges Stressbewältigungsprogramm, das uns darin schult, nicht nur in stürmischen Zeiten einen klaren Kopf zu bewahren, sondern insgesamt ein ausgeglichenes, bewusstes und gesundes Leben zu führen.

*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.*

Jon Kabat-Zinn



*Die Praxis der Achtsamkeit
bringt uns in den Augenblick,
genau so wie er ist.*

*Du hast eine
Verabredung mit
dem Leben. Und diese
findet im gegenwärtigen
Augenblick statt.*

Thich Nhat Hanh

MBSR-Kurs

Kernelemente

Im Kurs werden grundlegende Achtsamkeitspraktiken wie Körperwahrnehmung im Liegen (Body-Scan), sanfte Bewegungsübungen, Sitz- und Gehmeditation sowie wertvolles Hintergrundwissen aus der Stressforschung, Neurowissenschaft und Verhaltenspsychologie vermittelt.

Ablauf und Struktur

- Vorgespräch zur Klärung der Motivation und Ziele
- acht wöchentliche Gruppentreffen (jeweils 2,5 h)
- ein Tag der Achtsamkeit in Stille (meist an einem Samstag oder Sonntag)
- Anleitungen zur Achtsamkeitspraxis im persönlichen Alltag
- Impulsvorträge zu einzelnen Schwerpunktthemen
- Kursmaterial (Übungshandbuch) zur Vertiefung der Inhalte und CDs mit Übungsanleitungen für das tägliche Üben zuhause
- Nachgespräch