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 Selbstreflexion
- verbesserte Emotionsregulation und Impulskontrolle
- verbesserter Umgang mit Stress, Schmerzen und anderen Belastungen
- Stärkung der Selbstwirksamkeit und psychischen Widerstandfähigkeit (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.

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

Mahatma Gandhi

Julia Seegebarth

Als achtsame Entdeckerin, Visionärin, Freigeist, lichtvolle Botschafterin der Neuen Zeit und Wegbereiterin für ein seelenbewusstes und gesundes Leben, begleite ich meine Mitmenschen auf der spannenden Reise der Selbsterforschung, persönlichen Entfaltung und spirituellen Entwicklung zum reinen Wesenskern und schöpferischen Potenzial.

Meine Qualifikationen, u. a.

- MBSR-, MBCT-, MBCL- & Vipassana-Meditationslehrerin
- Gesundheitswissenschaftlerin (Master of Public Health)
- Sportwissenschaftlerin, Physiologin, Pädagogin
- Integrative Traumatherapeutin, Schamanin
- Systemische Prozessberaterin, Trainerin und Coachin für Betriebliches Gesundheitsmanagement

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

→ ***www.julia-seegebarth.li***

Julia Seegebarth
Mobil +423 798 85 78 oder
+49 176 20 58 12 11
info@julia-seegebarth.li

Julia Seegebarth

GELASSEN SEIN UND DEN MOMENT ERLEBEN

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

(MBSR –Mindfulness-Based Stress Reduction)

Julia Seegebarth

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

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

Thich Nhat Hanh

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

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