

Kurstermine und Kursleitung

Kurstermine: montags 18:30 – 21 Uhr,

Termine : 2.03., 9.03., 16.03., 23.03.,
30.03., 20.04., 27.04., 4.05.,
zzgl. 4.04. 10:00–16:30 Uhr

Kursleitung: Monika Wendl

Dipl. Psychologin und zertifizierte MBSR-Lehrerin

Kursgebühr

290,00 Euro

Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention nicht anerkannt. Bitte sprechen Sie Ihre Krankenkasse an, ob sie den Kurs bezuschusst.

Kursort

Mooswaldklinik – Gesundheitsresort Freiburg
An den Heilquellen 8 • 79111 Freiburg

Unsere Einrichtungen

Mooswaldklinik – Gesundheitsresort Freiburg

An den Heilquellen 8 • 79111 Freiburg

Telefon: 0761 4789-0 • Telefax: 0761 4789-600

info@mooswaldklinik.de • www.mooswaldklinik.de

Gesundheitszentrum Hölderle-Carré

Heinrich-von-Stephan-Straße 5 • 79100 Freiburg

Telefon: 0761 7678-200 • Telefax: 0761 7678-202

gzhc@mooswaldklinik.de • www.mooswaldklinik.de

Gesundheitszentrum Markgräflerland

Am Schafstein 2 • 79379 Müllheim

Telefon: 07631 9362-650 • Telefax: 07631 9362-651

gzm@mooswaldklinik.de

MH PhysioAktiv Breisach

Zeppelinstraße 37 • 79206 Breisach

Telefon: 07667 3797-859 • Telefax: 07667 3797-853

mhphysio.breisach@mooswaldklinik.de

Information und Anmeldung

Frau Wendl steht Ihnen für Rückfragen gerne zur Verfügung: Tel. 0761 4789-668.



Medical Fitness
Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR*-Konzept

Stress gilt als eine der größten Gefahren für die Gesundheit. In vielen Ländern sind stressbedingte Krankheiten bereits Hauptursache für Arbeitsausfälle. Durch Stress werden seelische und körperliche Leiden hervorgerufen, die u.a. zu Depression und Angststörungen führen können.



Zielgruppe

Das Kursprogramm wendet sich an Menschen, die sich beruflich oder privat unter Stress fühlen sowie an Menschen, die mit akuten oder chronischen Beschwerden leben, unter Schlaflosigkeit, psychosomatischen Beschwerden, Antriebsstörungen oder Schmerzen leiden.



Programm

Das von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelte Programm erstreckt sich über insgesamt 26 Kursstunden (1x wöchentlich à 2,5 Stunden und 1x samstags ganztägig) und dauert ca. 9 Wochen. Zusätzlich findet ein individuelles Vor- und Nachgespräch mit der Kursleiterin statt. Der Kurs ersetzt keine medizinische Behandlung und keine Psychotherapie.

Kursinhalte:

- Achtsamkeits-Meditation
- Atembeobachtung
- Körperwahrnehmungsübungen
- Sanfte Übungen aus dem Hatha-Yoga (für alle Altersgruppen geeignet)
- Umgang mit Stress
- Stressphysiologie

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Bereitschaft zum täglichen Üben, da die regelmäßige Praxis wesentliches Element des Kurses ist.

Leistungen

- Individuelles Vor- und Nachgespräch
- 26 Kursstunden
- Kursmaterial
- CDs mit Übungsanleitungen



Ziel des Programms

Stress verursacht Krankheiten – Krankheiten verursachen Stress. Ziel des achtsamkeitsbasierten Stressbewältigungs-Programms ist es, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Die Teilnehmer können lernen, bewusster zu leben, ihre eigenen körperlichen und seelischen Ressourcen zu aktivieren, oder auch einen veränderten Umgang mit Krankheiten erlernen. Um eine gelasseneren, zufriedeneren Lebenshaltung, mehr Ruhe, Klarheit und Akzeptanz zu ermöglichen, lernen die Teilnehmer, Achtsamkeit bei vielen Tätigkeiten und Situationen im Alltag einsetzen zu können.

Was ist „achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung“?

Eine einfach zu erlernende Selbsthilfemethode, mit der es möglich ist, selbstverantwortlich die eigene Gesundheit, Befindlichkeit und Lebensqualität zu beeinflussen und zu verbessern.

Achtsamkeit bedeutet, sich bewusst und nicht-wertend dem gegenwärtigen Augenblick zuzuwenden. Die Grundhaltung ist freundlich und wohlwollend sich selbst und dem Leben gegenüber.

* MBSR = Mindfulness Based Stress Reduction