Nächste Kurse von Michael Thum

MBPM - Schmerzmanagement durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Sie leiden unter chronischen Schmerzen, z.B. Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen? Ihr Leben ist durch eine chronische Erkrankung eingeschränkt? Der chronische Stress hat Sie voll im Griff? Wenn Sie sich davon angesprochen fühlen, dann können Sie selbst etwas für sich tun!
Der achtwöchige MBPM-Kurs (MBPM = Mindfulness-Based Pain Management) führt zu nachhaltigen Änderungen in Bezug auf Ihre Einstellung zum Unangenehmen, sei es Schmerz, Krankheit oder Stress, so dass die Freude am Leben erhalten bleibt oder sich wieder einstellt. Sie lernen, körperliche Empfindungen wieder direkt zu erfahren, ohne von emotionaler oder mentaler Abwehr gehindert zu werden. Schmerzen und Krankheit werden weniger als Grund gesehen, sich zu isolieren.
Der Kurs wurde vor anderthalb Jahrzehnten im Rahmen des Breathworks-Programms von Vidyamala Burch speziell für Menschen mit chronischen Schmerzen und chronischen Krankheiten entwickelt. Wir arbeiten mit Atemübungen, sanften Bewegungsübungen, Übungen zur Durchdringung des Alltags mit Achtsamkeit, leichten Meditationsübungen. und kurzen Vorträgen für das nötige Hintergrundwissen.
Vor dem Kurs klären wir in einem persönlichen Gespräch, ob Ihre Erwartungen an den Kurs und das, was der Kurs leisten kann, auch zusammenpassen.

12.04.2024 Körper und Atmung achtsam wahrnehmen, primäres und sekundäres Leid
19.04.2024 Tun-Modus und Sein-Modus unterscheiden, Gedanken und Tatsachen unterscheiden
26.04.2024 In Bewegung bleiben, den Boom-Bust-Zyklus durchbrechen, Pacing und Grundlinie
03.05.2024 Abblocken und „Ertrinken“ verhindern, Akzeptanz und Selbstmitgefühl kultivieren
10.05.2024 Den Negativitätsbias erkennen, das Angenehme zu finden lernen
17.05.2024 Die drei Emotionsregulationssysteme kennen, das Gesamtbild im Auge behalten
07.06.2024 Sich dem Außen zuwenden und Verbundenheit spüren
14.06.2024 Drei Schlüsselfähigkeiten kultivieren, den Werkzeugkasten für das eigene Leben finden

Kursort: Zentrum für Gesundheitsbildung e.V., Tränkgässle 7, 71665 Vaihingen/Enz

Anmeldung unter www.zentrum-gesundheitsbildung-vai.de

Beginn: 04.11.2025 **Ende:** 23.12.2025
Uhrzeit: 9.30 – 12.00 Uhr

Adresse
Zentrum für Gesundheitsbildung e.V. Vaihingen/Enz
Tränkgässle 7
71665 Vaihingen/Enz