

Nächste Kurse von Ingeborg Reichl

Info Abend zum Kurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

An diesem Abend bekommen Sie einen Einblick in das MBSR Training.

Der Kurs ‚Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit‘ basiert auf dem MBSR-Programm, das von dem Molekularbiologen und Stressforscher Prof. DR. Jon Kabat-Zinn 1979 an der Stress Reduction Clinic der medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts (USA) entwickelt wurde und seither weltweit in Kliniken und Praxen angewandt wird.

Das 8-wöchige Trainingsprogramm wird gleichermaßen zur Stressprophylaxe wie zur Stressbewältigung eingesetzt und kann durch die kontinuierliche Übungs- und Anwendungspraxis der Teilnehmenden die individuelle Resilienzfähigkeit fördern.

Praktizierende Personen lernen ihre automatisierten Stressmuster zu erkennen und können Verhaltensalternativen im Umgang mit Stress entwickeln und umsetzen.

Das Programm hat neben theoretischen Anteilen, die dem Verständnis von Achtsamkeit und Stress dienen einen umfassenden Übungsteil. Da Erkennen und Einsicht allein noch keine Verhaltensänderung gerade langfristig geprägter Automatismen mit sich bringt, kommt dem Übungsteil des Seminars besondere Bedeutung zu.

Die Kursinhalte bestehen aus angeleiteten Übungen zur Körperwahrnehmung (Bodyscan, Yogapraxis), angeleiteten Sitz- und Gehmeditationen, kurzen Vorträgen und dem achtsamen Austausch in der Gruppe.

Die Schulung der Achtsamkeit steht im Mittelpunkt des MBSR Kurses.

Achtsamkeit bedeutet die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen und die innere und äußere Wirklichkeit direkt wahrzunehmen und anzunehmen, ohne sie zu bewerten. Es ist das offene, freundliche und nicht wertende Gewahrsein all dessen, was gerade ist, sei es angenehm, unangenehm oder neutral.

Beginn: 01.10.2026 **Ende:** 01.10.2026

Uhrzeit: 18:00- 19:30 Uhr

Adresse

VHS Gießen

Fröbelstraße 65

35394 Gießen

8-Wochen MBSR Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Informationen zum MBSR Kurs

Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

Der Kurs Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit basiert auf dem Programm Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), das von Prof. DR. Jon Kabat-Zinn und seinen Mitarbeitern 1979 an der Stress Reduction Clinic der medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts in Worcester (USA) entwickelt wurde und seither mit großem Erfolg weltweit in Kliniken und freien Praxen

durchgeführt wird.

Mit dem 8-wöchigen Achtsamkeitstraining liegt seit über 30 Jahren ein standardisiertes Übungsprogramm vor, dessen Wirksamkeit in zahlreichen wissenschaftlichen Begleitstudien belegt werden konnte (Hölzel u.a. 2011).

Das Programm wird gleichermaßen zur Stressprophylaxe wie zur Stressbewältigung eingesetzt und kann durch eine kontinuierliche Übungs- und Anwendungspraxis der Teilnehmenden die individuelle Resilienzfähigkeit fördern. Messbare Effekte ließen sich hinsichtlich der Stärkung des Immunsystems auf der körperlichen Ebene aufzeigen. Auf der psychosozialen Ebene zeigten sich verbesserte Copingstrategien, die es ermöglichen effektiver mit den an Stressreaktion beteiligten Emotionen und Kognitionen umgehen zu können.

Die Schulung der Achtsamkeit steht im Mittelpunkt des MBSR Seminars.

Achtsamkeit bedeutet u.a. die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu zentrieren und die innere und äußere Wirklichkeit direkt wahrzunehmen und anzunehmen, ohne sie zu bewerten. Es ist das offene, freundliche und nicht wertende Gewahrsein all dessen, was gerade ist, sei es angenehm, unangenehm oder neutral.

Teilnehmende Personen lernen über diesen Prozess, ihre automatisierten Stressmuster zu erkennen und können Verhaltensalternativen im Umgang mit Stress erlernen.

Das Programm hat neben theoretischen Teilen/Abschnitten, die dem Verständnis von Achtsamkeit und Stress dienen einen umfassenden Übungsteil. Da Erkennen und Einsicht allein noch keine Verhaltensänderung gerade langfristig geprägter Automatismen mit sich bringt, kommt dem Übungsteil des Seminars besondere Bedeutung zu.

Die Kursinhalte bestehen aus angeleiteten Übungen zur Körperwahrnehmung (Bodyscan), aus sanften Dehn- und Streckübungen in Anlehnung an die Yogapraxis, angeleiteten Sitz- und Gehmeditationen, kurzen Vorträgen und dem achtsamen Austausch in der Gruppe.

Vorkenntnisse für den Kurs sind nicht erforderlich, wohl aber die Bereitschaft sich auf Neues und Unbekanntes einzulassen, d.h. auch die Bereitschaft sich selbst zu erforschen und über Erfahrungen sich selbst mehr kennen zu lernen.

Ziele des Seminars

- Kennenlernen des MBSR Trainings nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn
- Wahrnehmung persönlicher Stressmuster und Stressverstärker
- Stärkung von Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz
- Verankerung der Achtsamkeit und Übernahme in den beruflichen/privaten Alltag
- MBSR-Übungen durch praktische Erfahrungen erleben wie: Bodyscan, Meditation und Übungen aus der Yogapraxis
- Verantwortlicher Umgang mit körperlichen und psychischen Symptomen

Kursumfang

Achtwöchentliche Treffen à 2,5 Stunden

Vertiefungstag (ca. 6 Stunden)

Seminarunterlagen

Handbuch sowie Audiodateien zum Üben der formalen Praxis

Beginn: 20.10.2026 **Ende:** 08.12.2026

Uhrzeit: 18:00-20:15 Uhr

Adresse

VHS Gießen

Fröbelstraße 65

35394 Gießen