

## Voraussetzungen

für die Teilnahme sind

- ein persönliches Vorgespräch
- die Bereitschaft, täglich selbst zu üben

## Kursumfang

Der 8-wöchige MBSR-Kurs beinhaltet

- 1 persönliches Vorgespräch
- 8 Kurssequenzen (1x wöchentl. abends 2,5 – 3,0 Stunden)
- 1 Tag der Achtsamkeit
- 1 persönliches Nachgespräch

## Materialien

Für die täglichen Übungen zu Hause erhalten alle Kursteilnehmer

- 3 CDs mit Übungsanleitungen
- 1 Kurshandbuch

## Termine und Kosten

Aktuelle Kurstermine und Kursgebühren finden Sie auf dem beigefügten Einlegeblatt oder auf unserer Website im Internet: [www.achtsamkeit-franken.de](http://www.achtsamkeit-franken.de)

Dieser MBSR-Kurs ist als Angebot zur primären Prävention nach §20 SGB V zugelassen und kann daher von den Krankenkassen bezuschusst werden.

## Weitere Angebote auf Anfrage

- Informationsveranstaltungen und Vorträge
- Kompaktkurse zum Kennenlernen
- Achtsamkeitstage
- Aufbaukurse zur Intensivierung und Fortführung
- Einzelcoachings
- Unternehmensspezifische Angebote z.B. im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements für Firmen, Kliniken, Verwaltungen, Weiterbildungseinrichtungen, Schulen, etc. (als Beratungsangebot, Tagesworkshop, Kompaktkurs, klassisches 8-Wochen-Training oder nach Ihren Wünschen) Bitte sprechen Sie mich diesbezüglich einfach an.



Uta Parisek

Jg. 1965, verheiratet,  
Mutter von zwei Kindern,  
Diplom Sozialpädagogin,  
NLP-Master (DVNLP),  
langjährige Meditationspraxis

MBSR-Lehrerin  
(Ausbildung bei Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und  
Prof. Dr. Saki Santorelli sowie bei Dr. Linda Lehrhaupt  
am Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung)

## Anmeldung und Information

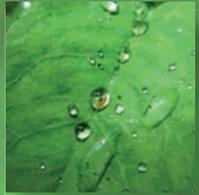
Telefonisch oder per Email direkt bei der Kursleiterin  
oder im Internet unter: [www.achtsamkeit-franken.de](http://www.achtsamkeit-franken.de)

mobil: 0170 – 7 04 26 58  
email: [parisek.uta@achtsamkeit-franken.de](mailto:parisek.uta@achtsamkeit-franken.de)



*Jeder Tag  
ist der Anfang  
des Lebens.*

*Rainer Maria Rilke*



Stressbewältigung  
durch  
Achtsamkeit

## Stress bewältigen mit Achtsamkeit



MBSR steht für Mindfulness-Based Stress Reduction, zu Deutsch: Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Dieses systematische Übungsprogramm wurde in den USA schon vor über 30 Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der STRESS REDUCTION CLINIC der Universität von Massachusetts entwickelt.

Das MBSR-Training basiert sowohl auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der westlichen Welt als auch auf Techniken der Geistes- und östlichen Lehren.

MBSR ist das am umfangreichsten untersuchte Programm zur Achtsamkeitsschulung. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen seine Wirksamkeit.

<http://www.mbsr-verband.org/forschung>

## Gelassenen Umgang mit Stress trainieren



Im Mittelpunkt des 8-wöchigen Trainings steht die praktische Schulung der Achtsamkeit. Den folgenden 3 Grundübungen kommt dabei besondere Bedeutung zu:

- achtsame Wahrnehmung des Körpers
- achtsame Körperbewegungen
- achtsames Wahrnehmen von Gedanken, Gefühlen, Sinneseindrücken und Empfindungen

Für diese 3 Grundübungen erhalten die Teilnehmer/innen 3 CDs, um die Praxis zu Hause angeleitet fortsetzen und einüben zu können.

*Wir haben eine Verabredung mit dem Leben.  
Diese findet im gegenwärtigen Augenblick statt.*

*Thich Nhat Hanh*

## Wie erleben Sie Ihr Leben?



Viele Menschen fühlen sich zunehmend überfordert. Wenn das Ausmaß der täglichen Aktivitäten und Herausforderungen wächst, Zeiten der Entspannung und Ruhe aber seltener werden, steigen unsere Angst- und Stresspegel an und stressbedingte Reaktionen unseres Körpers und unserer Psyche nehmen zu.

*„Ich laufe wie besinnungslos durch die Gegend.“*

*„Es ist mir einfach alles zu viel.“*

*„Ich vergesse so Vieles.“*

*„Ich habe Angst, das alles nicht mehr zu schaffen.“*

Stress hat für uns viele Gesichter. Die Palette des Erlebten reicht von reduzierter Lebensqualität bis hin zu körperlichen und seelischen Erkrankungen.

## MBSR richtet sich an Menschen, die ...



- sich in beruflichen, privaten oder gesundheitlichen Belastungssituationen befinden
- unter Stresssymptomen wie innere Unruhe, Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen, psychosomatischen Beschwerden, Erschöpfung, akuten oder chronischen Schmerzen leiden
- von akuten oder chronischen Krankheiten betroffen sind oder vorbeugend etwas für ihre Gesundheit tun wollen, z.B. zur Burnout-Prophylaxe
- ihr Leben bewusster und selbstverantwortlicher gestalten wollen und an einer achtsamen Lebensführung interessiert sind

MBSR ersetzt keine medizinische Behandlung und ist keine Psychotherapie. Es kann diese aber sinnvoll und hilfreich unterstützen.

## Achtsamkeit – die Kunst, heilsam zu leben



Achtsamkeit ist das bewusste Wahrnehmen dessen, was gerade im Moment geschieht. Sie wird begleitet von einer wohlwollen, offenen Haltung, frei von Beurteilungen und Bewertungen. Mit jedem Moment, in dem wir achtsam sind, wächst unsere Fähigkeit, uns und unsere Umwelt so zu erleben, wie sie gerade sind. Wir kommen in Kontakt mit uns selbst und lernen, den Herausforderungen des Lebens mit Klarheit, Gelassenheit und Akzeptanz zu begegnen. Wir wachsen in das uns innewohnende Potenzial hinein und lernen, klug mit unseren Grenzen umzugehen, ganz aus unserer eigenen Kraft heraus.

*Sag mir, was ist es, was du tun willst  
mit deinem einen, wilden und kostbaren Leben?*

*Mary Oliver*

## MBSR für Gesundheit und Lebensqualität



Mit der MBSR-Achtsamkeitspraxis

- finden wir innere Ruhe und Gelassenheit
- wachsen unsere Fähigkeiten, uns zu entspannen und uns zu konzentrieren
- kommen wir in Kontakt mit uns selbst und entwickeln Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen und Selbstfürsorge
- erweitern wir unsere Problemlösungskompetenzen
- gelingt es uns, in belastenden Situationen heilsam und bewusst zu reagieren
- gewinnen wir Lebensfreude und Energie
- steigern wir unser Körperbewusstsein und unsere Beweglichkeit und verbessern damit nachhaltig unser Wohlbefinden

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

## **Herbstkurs 2024: 08.10. – 03.12.2024 in Bamberg**

Dienstag, 08.10.2024: Achtsamkeit

Dienstag, 15.10.2024: Wie wir die Welt wahrnehmen

Dienstag, 22.10.2024: Im Körper beheimatet sein

Dienstag, 05.11.2024: Stress achtsam begegnen

Dienstag, 12.11.2024: Achtsamkeit auf Gedanken

Dienstag, 19.11.2024: Achtsame Kommunikation

Samstag, 23.11.2024: Tag der Achtsamkeit

Dienstag, 26.11.2024: Für sich selbst Sorge tragen

Dienstag, 03.12.2024: Abschied und Neubeginn

**Zeit:**       Dienstags       19:00 - 21:30 Uhr  
              Samstag        10:00 - 16:00 Uhr

**Ort:**        Bamberg, TAO, Gundelsheimer Straße 14

**Kosten:**   430 €  
              Im Preis inbegriffen sind 3 Übungs-CDs  
              bzw. entsprechende mp3-Dateien und  
              ausführliche Kursunterlagen sowie ein  
              individuelles Nachgespräch (tel. / online).  
              Dieser Kurs ist als Angebot zur primären  
              Prävention zugelassen und kann von den  
              Krankenkassen bezuschusst werden.

**Teilnehmerzahl:** 6 - 12 Teilnehmer / -innen

**Voraussetzung:** Ein unverbindliches u. kostenloses  
Vorgespräch (tel. / online) und die Bereitschaft, täglich  
selbst zu üben. - Der Kurs ist als Präsenzveranstaltung  
geplant, Änderungen können aber durch behördliche  
Anordnungen erforderlich werden. Daraus ergibt sich  
kein Rücktrittsgrund. Die Teilnehmenden erklären sich  
bereit, die ggf. notwendigen Auflagen zu beachten.

**Weitere Informationen und Anmeldung: Uta Parisek**  
Dipl. Sozialpädagogin und MBSR-Lehrerin (Ausbildung  
bei Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und Prof. Dr. Saki Santorelli  
sowie bei Dr. Linda Lehrhaupt), ausgebildete Lehrerin  
in MSC (Achtsames Selbstmitgefühl) und MBCT  
**phone:**   0170 – 7 04 26 58  
**e-mail:**   parisek.uta@achtsamkeit-franken.de  
**web:**      www.achtsamkeit-franken.de