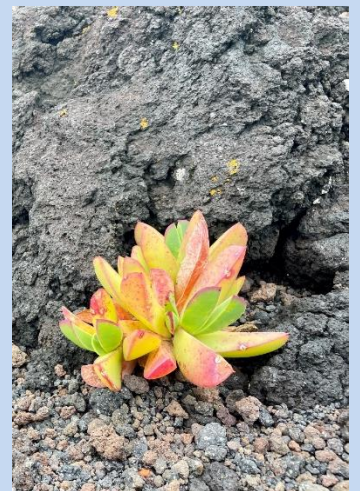


# Achtsame Schmerzbewältigung



# Achtsame Schmerzbewältigung

Das Trainings-Programm Mindfulness-Based Pain Management (MBPM) verbindet Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Meditation und bewusstes Bewegen miteinander und zeichnet sich dadurch aus, dass es speziell für Menschen entwickelt wurde, die mit anhaltenden Schmerzen und chronischen Krankheiten konfrontiert sind. Es wurde als Breathworks-Methode von Vidyamala Burch auf Basis ihrer eigenen Erfahrungen im Umgang mit chronischen Schmerzen und Bewegungseinschränkungen konzipiert und orientiert sich am aktuellen Stand der internationalen Forschung.

## Der Kurs ist für Sie geeignet,

wenn Sie von einer chronischen (Schmerz)Erkrankung betroffen sind (wie z.B. Migräne, Rückenschmerzen, Rheuma, Fibromyalgie, etc.).

wenn Sie im Kontext einer onkologischen Erkrankung mit Einschränkungen, Schmerzen und / oder Nebenwirkungen der Behandlung (z. B. Erschöpfungssymptomen / Fatigue) zu tun haben.

wenn Sie sich nach einer schweren Krankheit, einem operativen Eingriff, einem Unfall oder einer Infektion (z. B. Post-Covid-Syndrom) auf dem Weg der Regeneration befinden.

wenn Sie sich im Zusammenhang mit einer chronischen Erkrankung ängstlich oder deprimiert gestimmt fühlen.

wenn Sie einen wohlwollenden Umgang mit sich selbst und mit dem, was in ihrem Leben gerade geschieht und Sie möglicherweise belastet, suchen.

wenn Sie hilfreiche Wege finden möchten, um mit Beschwerden, Schmerzen, Herausforderungen unterstützend umzugehen.

## Am Ende des MBPM-Kurses werden Sie gelernt haben ...

einen sanften Zugang zu Ihren individuellen Beschwerden zu finden.

mehr im gegenwärtigen Moment zu leben und die ganze Fülle des Lebens zu erfahren.

auf die Signale Ihres Körpers zu hören und mit den eigenen Energien fürsorglich und nachhaltig umzugehen.

**MBPM**  
Mindfulness-Based  
Pain Management

Gelassenheit zu entwickeln und so leichter mit dem Auf und Ab des Lebens mitzufließen.

Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, ohne davon überwältigt zu werden.

Ihr Herz für all die kleinen, wunderbaren Momente der Freude und Verbundenheit zu öffnen, die neben dem Leidvollen in unserem Leben auch immer da sind.

eine innere Haltung der Achtsamkeit in ihren Alltag einfließen zu lassen und diese kontinuierlich zu üben und weiterzuentwickeln.

# Achtsame Schmerzbewältigung

## Kurs-Aufbau:

Der MBPM-Kurs besteht aus acht Einheiten zu je 2 ½ Stunden, die einmal wöchentlich stattfinden. Bevor Sie sich zum Kurs anmelden, führen wir ein für Sie kostenloses und unverbindliches Informations- und Vorgespräch per Telefon oder per zoom-Video-Sitzung.

Wenn Sie sich dann für eine Kursteilnahme entscheiden, sollten Sie sich vornehmen, wenn möglich an jeder Sitzung teilzunehmen und die häuslichen Übungen während des Kurszeitraums möglichst täglich auszuführen, um das Gelernte zu vertiefen und in Ihren persönlichen Alltag zu integrieren.

Über Kurzvorträge, praktische Übungen und Gruppengespräche zu unterschiedlichen Schwerpunktthemen (z. B. zu alltagstauglichen Strategien zur Schmerzregulierung) sowie mit Hilfe der umfangreichen Kursmaterialien (ausführlicher Handout-Ordner und Audio-Anleitungen zum download) erleben Sie erfahrungsorientierte Wissensvermittlung, Motivation, Hilfestellung in der ressourcenbildenden Umsetzung und stärkenden Austausch mit Mitbetroffenen.

### Geplante Termine:

Montag, 14.10.2024  
Montag, 21.10.2024  
Montag, 04.11.2024  
Montag, 11.11.2024  
Montag, 18.11.2024  
Montag, 25.11.2024  
Montag, 02.12.2024  
Montag, 09.12.2024

### Inhalte:

Der atmende Körper  
Im Körper ruhen  
Achtsamkeit in der Bewegung und im Leben  
Akzeptanz und Mitgefühl für sich selbst  
Schatz der Freude  
Gleichmut finden  
Sich dem Außen zuwenden  
Die Reise geht weiter

### Zeit:

Montags 19:00 - 21:30 Uhr

### Ort:

TAO, Gundelsheimer Straße 14, 96052 Bamberg

### Kosten:

450 € / Im Preis inbegriffen sind umfangreiche Kursunterlagen und Audio-Aufnahmen zur Anleitung der Übungen

### Anmeldung:

schriftlich mit Anmeldeformular bitte bis zum 15. August 2024.

### Teilnehmerzahl:

6 - 10 TeilnehmerInnen

### Kontakt:

Die Anmeldeunterlagen sowie weitere Informationen werden Ihnen nach dem Vorgespräch zur Verfügung gestellt. **Bitte nehmen Sie Kontakt mit mir auf**, um einen persönlichen Termin für ein ca. 30-minütiges Informations- und Kennenlerngespräch zu vereinbaren.

**Mail:** [parisek.uta@achtsamkeit-franken.de](mailto:parisek.uta@achtsamkeit-franken.de)

**Tel.:** 0170 / 7042658

### Hinweis:

*Dieser Kurs ist offen für alle. Vorerfahrungen sind nicht notwendig, um an einem MBPM-Kurs teilnehmen zu können. Die MBPM-Übungen können auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt und angepasst werden, so dass ein leichter und niederschwelliger Einstieg in die Praxis ermöglicht wird.*

*Bitte beachten Sie, dass es sich um einen Präventionskurs handelt, der ärztliche Behandlung oder Psychotherapie nicht ersetzen kann und soll, sondern diese hilfreich ergänzt und unterstützt.*