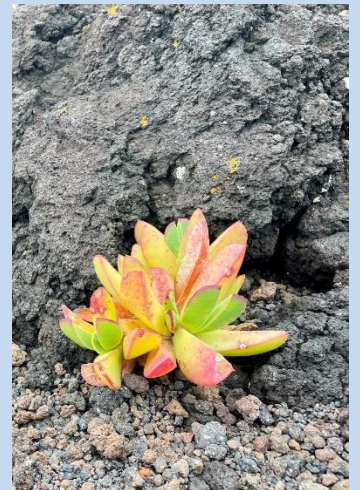


MINDFULNESS-BASED PAIN MANAGEMENT (MBPM) 8-WOCHEN-KURS
Achtsamer und mitfühlender Umgang mit Schmerz und Krankheit



Achtsamer und mitfühlender Umgang mit Schmerz und Krankheit

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 ...



Achtsamer und mitfühlender Umgang mit Schmerz und Krankheit

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) erleben Sie erfahrungsorientierte Wissensvermittlung, Motivation, Begleitung und Hilfestellung in der ressourcenbildenden Umsetzung. Auch der stärkenden Austausch mit Mitbetroffenen wirkt entlastend und unterstützend.

Geplante Termine:

Montag, 09.03.2026
Montag, 16.03.2026
Montag, 13.04.2026
Montag, 20.04.2026
Montag, 27.04.2026
Montag, 04.05.2026
Montag, 11.05.2026
Montag, 18.05.2026

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:

440 € / Im Preis inbegriffen sind umfangreiche Kursunterlagen und Audio-Aufnahmen zur Anleitung der Übungen

Anmeldung:

schriftlich mit Anmeldeformular bitte bis zum 20. Februar 2026.

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

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 auch nicht soll, sondern diese hilfreich ergänzt und unterstützt.