



**BEATE WANZKE
BEGLEITUNG**

- Dipl. Ergotherapeutin (selbständig seit '02)
Neurologie
Psychosomatik
Handtherapie
- MBSR-Lehrerin - Ausbildung am Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung
- Myoreflextherapeutin
- Practitioner in Aquatischer Körperarbeit



INFORMATION
&
ANMELDUNG

AMBULANTE
ERGOTHERAPIE
BEATE WANZKE
TEL: 071-680 00 18

WWW.BEATE-WANZKE.COM

MBSR
Mindfulness Based Stress Reduction

STRESS- BEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT



Kelch oder Köpfe?

DIE FÄHIGKEIT UNSERE
LEBENSUMSTÄNDE ZU BE-
EINFLUSSEN, HÄNGT ZUM
GROSSTEIL DAVON AB, WIE
WIR DINGE SEHEN, WELCHE
INNERE EINSTELLUNG WIR
IHNEN GEGENÜBER
HABEN.

Zitat Jon Kabat-Zinn



DAS MBSR - TRAINING

KURSABLAUF

Über einen Zeitraum von **8 aufeinanderfolgenden Wochen** **1 x wöchentlich 3 Stunden** und an **1 zusätzlichen Tag** (Samstag) widmen wir uns dem Abenteuer Selbsterforschung und Wahrnehmung. 1 Vor- und Nachgespräch sowie Übungsmaterialien (3 CDs und 1 Arbeitsheft) sind in der Kursgebühr* enthalten.

VORAUSSETZUNG

- Wunsch nach mehr Lebensqualität
- Mut zur wertfreien Selbstreflexion
- Bereitschaft zum eigenverantwortlichen, täglichen Üben mit CD (45 min) zu Hause

KURSIHALT

Schulung der Achtsamkeit durch:

- Körper Scan
- Geleitete Meditationen im Sitzen u. Gehen
- Einfaches, sanftes Yoga
- Wahrnehmungsübungen
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Übungen für den Alltag

Kurzvorträge zu den Themen:

- Stressbewältigung
- Achtsamkeit im Alltag
- Umgang mit schwierigen Gefühlen

WIE WIRKT MBSR?

MBSR wurde 1979 von J. Kabat-Zinn an einer amerikanischen Uniklinik entwickelt. Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit. Das Training wird in Kliniken, therapeutischen und pädagogischen Einrichtungen, Firmen und Kursen angeboten.

Viele Leiden werden durch unbewältigten Stress ausgelöst bzw. verstärkt. Es ist jedoch nicht die Situation selbst, die Stress verursacht, sondern unsere Art darauf zu reagieren. MBSR vermittelt einen neuen Umgang mit Belastungen wie z.B. körperlicher oder psychischer Erschöpfung, Unruhe, Überforderung, Schmerz, Krankheit. Das Training führt zu einer gelasseneren Haltung gegenüber schwierigen Ereignissen. Die Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen sensibilisieren für das körperliche Frühwarnsystem. Das Programm ist auch deshalb zur Prävention geeignet. Es macht die automatisierten, oft wenig hilfreichen Reaktionsmuster auf wohlwollende und sehr effektive Weise bewusst. Aktives Innehalten, Bewusstheit und Umlernen werden während 8 (-samen) Wochen im MBSR-Kurs trainiert. Geübt wird hauptsächlich mit einem Instrument, der Achtsamkeit. Das bedeutet, die Aufmerksamkeit auf den jeweiligen Moment zu richten. Die Dinge beobachten wie sie sind, ohne sie zu verändern oder zu bewerten.

* Aktuelle Preise und Daten siehe: www.beate-wanzke.com