

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Das klassische 8-Wochen-Programm nach J. Kabat-Zinn

Kurse März/April und September/Oktober 2010

Wir können im Allgemeinen zwei grundlegend verschiedene Arten von Stress unterscheiden.

Zum einen gibt es einen positiven, lebensdienlichen Stress. Dieser positive Stress dauert meist nur kurz an. Er unterstützt uns dabei, Gefahrensituationen zu erkennen, sowie rasch und effektiv zu handeln. Diese Art von Stress ist sehr wichtig. Er hilft uns Lebewesen seit Jahrtausenden, die Herausforderungen des Lebensalltags zu meistern.

Die zweite Art von Stress – und diese abzubauen ist das Ziel dieses achtwöchigen Trainingsprogrammes – ist von ganz anderer Art. Wir alle kennen es: Wenn die Gedanken und Sorgen sich verselbständigen und wie wild im Kreis laufen, so als hätten wir die Kontrolle über unseren Geist und unsere Emotionen verloren. Schlaflosigkeit kann ein weiteres Symptom sein. Eine kleine Abweichung oder Unpässlichkeit kann dann oft schon genügen, um uns emotional aus dem Lot zu bringen. Die natürlichen Abwehrkräfte sind empfindlich geschwächt ...

Das Gesicht dieses Stresses ist immer ein ähnliches, auch wenn der Anlass oder die Lebensumstände, die ihn auslösen, sehr unterschiedlich sein können: eine schwierige Beziehung, Überforderung durch das private oder berufliche Umfeld, Unterforderung, Arbeitslosigkeit, emotionale Probleme, die von Gefühlen der Angst, Niedergeschlagenheit, Schwermut und übertriebener Selbstkritik begleitet werden. Und natürlich nicht zu vergessen, der Stress, der dann entsteht, wenn wir an einer chronischen Erkrankung leiden, wie z.B. Herzkrankheiten, Krebs, Allergien und andere gesundheitliche Probleme.

Ziel dieses 8-Wochen-Kurses ist die Verringerung von körperlichem und seelisch-geistigem Unwohlsein und Stress durch einfache aber tiefenwirksame Achtsamkeits- und Entspannungsübungen im Liegen, Stehen, Sitzen und Gehen. Durch die Übungen in der Gruppe und zu Hause, arbeiten wir an einer Tiefenentspannung, die die Selbstregulation unterstützt, die schlummernden Selbstheilungskräfte anregt, die Abwehr stärkt und Emotionen besänftigt. Die Achtsamkeit geht in natürlicher Weise auf das Leben im Alltag über, und kann so auch zur sanften und nachhaltigen Änderung der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten führen.

Der Arzt und Achtsamkeits-Lehrer Jon Kabat-Zinn entwickelte dieses Trainingsprogramm an der Universitätsklinik in Massachusetts ursprünglich zur Schmerzbewältigung bei chronischen Erkrankungen. Da Stress aber ein allgemein menschliches Phänomen ist und eine Verringerung desselben für jeden wünschenswert, ist dieses Programm darüber hinaus auch allgemein empfehlenswert.

Organisatorische Details siehe Seite 2

Organisatorisches

Das 8-Wochen-Programm setzt sich aus drei Komponenten zusammen:

- **Ein wöchentliches Treffen** in der Gruppe á 2,5 Stunden. Dient dem Erlernen der Achtsamkeitstechniken und dem Erfahrungsaustausch.
- **Tägliches Üben zu Hause** im Ausmaß von 30 - 60 Minuten.
- **Ein ganzer Übungstag** in der Gruppe (findet in der sechsten Woche statt)

Kurs 1 - Termine : Dienstag 19:00 – 21:30: März 2., 9., 16., 23.
April: 6., 13., 20., 27.

Ganzer Übungstag: 9:00 -18:00 Samstag 17. April

Kurs 2 - Termine: Dienstag 19:00 – 21:30: September: 7., 14. 21., 28.
Oktober: 5., 12., 19., 26.

Ganzer Übungstag: 9:00 -18:00 Samstag 9. Oktober

Ort: Praxis für Supervision und Coaching, Fuhrmannsgasse 17, 3100 St. Pölten

Kosten: 290.- € zzgl. 20% MwSt.

Für Studenten und Menschen mit sehr geringem Einkommen sind Ermäßigungen möglich.

Kursleitung & Anmeldung: Mag. Markus Amann www.markusamann.com
Tel.: +43 676 777 23 22 coaching@markusamann.com

Einführungstag: Tag der Stille - Zum Kennenlernen der MBSR – Methode
Am 19. Dezember von 9:00 – 18:00 Kosten 30.- €

Mitbringen: Decke und /oder Matte. Sitzkissen sind vorhanden.
Sie können aber gerne Ihr eigenes mitbringen.

Achtung: Dieses Training kann keine medizinische Behandlung ersetzen!