

## An wen richtet sich MBSR?

Das MBSR-Achtsamkeitstraining eignet sich für alle Menschen, die lernen wollen ihr Leben gesundheitsbewusster und selbstverantwortlicher zu gestalten und achtsamer mit sich und anderen umzugehen. Die Schulung richtet sich insbesondere an Menschen mit Stressbelastungen, mit akuten oder chronischen Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Krebs, chronischem Schmerz, Schlafstörungen, psychosomatischen Erkrankungen etc.

Es gibt keine speziellen Voraussetzungen für die Teilnahme. Alle Übungen werden individuell angepasst.

## Weitere Angebote

Neben unseren MBSR-Trainings besteht die Möglichkeit, Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Workshops zu erlernen. Auch Seminare und Fortbildungen können zum Einstieg in das Thema oder zur Vertiefung genutzt werden. Und ebenso im Rahmen von Einzel-, Paar- und Familienberatung und -therapie vermitteln und nutzen wir die Achtsamkeit. Bitte sprechen Sie uns an.

## Termine und Kosten

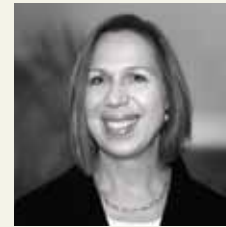
Die aktuellen Termine und Kursgebühren entnehmen Sie bitte dem beiliegenden Informationsblatt, der Webseite oder rufen Sie uns doch einfach an. Wir rufen Sie zuverlässig und schnellst möglich zurück.

Praxis für ganzheitliches Stressmanagement,  
Achtsamkeit und Gesundheit  
MBSR-Nürnberg



Sybille Seegy

Klinische Gestalttherapeutin (IGW)  
MBSR - Lehrerin



Sigrid Rupprecht

Dipl.-Psychologin  
Dipl.-Psychogerontologin  
MBSR - Lehrerin

Ausbildung bei Dr. Linda Lehrhaupt, Dr. Jon Kabat-Zinn und Dr. Saki Santorelli

Mitglieder im MBSR-Verband



## Anmeldung und Information:

Tel.: 0911/ 300 86 44  
info@mbsr-nuernberg.de  
www.mbsr-nuernberg.de

Praxis für ganzheitliches Stressmanagement,  
Achtsamkeit und Gesundheit  
MBSR-Nürnberg

Sybille Seegy & Sigrid Rupprecht

MBSR-Training – Workshops – Vorträge  
Inhouse-Seminare und Fortbildungen  
Beratung und Therapie

MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction



## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

**Achtsamkeit erlernen**  
**Stress kreativ bewältigen**  
**Gesundheit stärken**

Praxis für ganzheitliches Stressmanagement,  
Achtsamkeit und Gesundheit  
MBSR-Nürnberg

Sybille Seegy & Sigrid Rupprecht

www.mbsr-nuernberg.de



## Achtsamkeit

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit bewusst in den gegenwärtigen Moment zu bringen und das, was wir erleben, unmittelbar wahrzunehmen, ohne es zu bewerten oder zu verändern: Körperempfindungen, Sinneseindrücke, Gedanken und Gefühle von Moment zu Moment so anzunehmen, wie sie sind, seien sie angenehm oder unangenehm. Achtsamkeit ist zugleich die Basis für bewusste Veränderungsprozesse.

## MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction

kann übersetzt werden mit  
„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

MBSR ist ein gesundheitsförderndes Programm zum Erlernen eines gesunden, bewussten und kreativen Umgangs mit Stress durch gerichtete Aufmerksamkeit. MBSR wurde vor über 25 Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts/USA entwickelt und wissenschaftlich erforscht. Weltweit haben bisher über 20.000 Menschen an über 300 Einrichtungen von diesem Programm profitiert und dadurch gelernt, mit ihren persönlichen Belastungen besser leben zu können.

## Stress hat viele Gesichter

Ob im Beruf oder in der Familie, durch Krankheit oder Schmerzen, schwere Ereignisse, Verluste oder Ängste – Stress und Sorgen sind ein Teil unseres Lebens. Wie wir damit umgehen, können wir lernen zu beeinflussen und zu verändern. Das ist wichtig, denn anhaltender Stress wirkt sich ungünstig auf die körperliche, geistige und seelische Gesundheit aus.

## Umgang mit Stress

Normalerweise reagieren wir auf Stress mit gewohnten, meist automatisch und unbewusst ablaufenden Verhaltensweisen. Achtsamkeit ermöglicht uns, diese Automatismen zu erkennen, schädliche Reaktionen zu vermeiden und auf gute Weise im gegenwärtigen Augenblick mit uns und anderen umzugehen. So wird es möglich, ruhiger und ausgeglichener zu werden und den Herausforderungen des Lebens gelassener, offener und bewusster zu begegnen.

## Gesundheit fördern

Durch MBSR können Sie lernen:

- sich physisch und psychisch zu entspannen
- persönliche Bewältigungsstrategien für Stresssituationen zu entwickeln
- aktiv das Immunsystems und die Selbstheilungskräfte zu stärken
- dauerhaft zur Linderung von körperlichen und psychischen Beschwerden beizutragen
- Ihre Konzentrationsfähigkeit zu fördern
- Ihr Selbstvertrauen und Ihre Selbstakzeptanz zu stärken
- Ihr inneres Gleichgewichts wieder herzustellen – etc.

Viele wissenschaftliche Studien dokumentieren diese positiven Ergebnisse des MBSR-Trainings.

## MBSR- Training

Das MBSR-Training erfordert Ihre aktive Mitarbeit. Niemand kann plötzlich Reaktionsmuster ablegen, die man sich über Jahre angeeignet hat. Durch das regelmäßige Üben tun Sie aktiv etwas für sich, Ihre Gesundheit und Ihre Zufriedenheit!

### Inhalte des Trainings sind

- angeleitete Übungen zur Körperwahrnehmung
- einfache und sanfte Körper- und Bewegungsübungen
- Achtsamkeitsübungen im Gehen und Sitzen
- Übungen für den Alltag
- Kurzvorträge
- Gespräche zu Themen wie dem persönlichen Umgang mit Stress, schwierigen Gefühlen, achtsamer Kommunikation etc.

### Das 8 - Wochen - Training umfasst

- 8 Termine mit ca. 3 Stunden einmal wöchentlich
- einen Achtsamkeitstag mit ca. 6 Stunden
- tägliche Übungszeit von insgesamt ca. 45 Minuten.
- ein persönliches Vor- und ein Nachgespräch
- Kursmaterialien und 3 CDs mit Übungsanleitungen

Das Training ersetzt keine medizinische Behandlung und ist keine Psychotherapie.

