

## Kursleitung



Jörg Meibert, geb. 1963

Dipl. Sozialpädagoge, MBSR/MBCT-Lehrer  
Langjährige Erfahrung in achtsamkeitsbasierten Meditationsansätzen

Teilnahme an der 7-tägigen Fortbildung  
Mindfulness-Based-Stress-Reduction  
in mind body medicine bei Prof. Jon Kabat-Zinn und Dr. Saki Santorelli (Residential professional training retreat)

Teilnahme an dem Drei-Jahres Training  
"Unity in Duality" bei Tarab Tulku Rinpoche.  
Mitarbeiter der Kliniken Essen-Mitte im  
Bereich Naturheilkunde

Dozent im Institut für Achtsamkeit und  
Stressbewältigung (IAS) - Dr. Linda Lehrhaupt, Bedburg

## Anmeldung und Informationen

Jörg Meibert

Laurastr. 87

45289 Essen

Tel: 0201/ 5450996

Fax: 0721/ 509663836

[j.p.meibert@t-online.de](mailto:j.p.meibert@t-online.de)

[www.j-p-meibert.de](http://www.j-p-meibert.de)



# Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Ein Weg zu mehr  
Gesundheit, Vitalität  
und Achtsamkeit im Alltag  
nach Prof. Jon Kabat-Zinn

Als anerkanntes Präventionsprogramm  
trägt MBSR zur Stressreduktion und  
damit zur Erhaltung und  
Verbesserung der Gesundheit bei.

## Was ist Achtsamkeit und wie kann sie helfen, mit Stress umzugehen?

Achtsamkeit ist ein Weg, der uns lehrt, uns selbst und die Welt auf eine lebendige und unmittelbare Weise zu erleben und mit unserem Körper, unseren Gedanken, Gefühlen und Verhaltensmustern bewusst umzugehen. Dies ermöglicht uns, inneren Stress zu reduzieren und neue Handlungsmöglichkeiten zu erarbeiten.

Die Teilnehmer/innen lernen bei der Schulung der Achtsamkeit durch kontinuierliches Üben, den Geist zu beruhigen und es ist möglich, Perioden tiefer innerer Ruhe und Entspannung zu erleben.

### Kursinhalte

Nach einem individuellen Vorgespräch umfasst der Kurs 8 Termine (je 2,5 Std.) und einen Tag der Achtsamkeit mit folgenden Inhalten:

- Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Gehen und Liegen
- Achtsame Körperarbeit, sanfte Yoga- und Dehnungsübungen
- Kurzvorträge und Gruppengespräche zu Schwerpunktthemen wie z.B. Umgang mit Stress oder Schmerzen und mit schwierigen Gefühlen

Mit Unterstützung von CDs werden die Übungen regelmäßig zu Hause praktiziert.

Die regelmäßige Praxis ist ein wesentliches Element der Schulung der Achtsamkeit. Um die Programminhalte in den Alltag zu integrieren, wird deshalb die Bereitschaft vorausgesetzt, über die Dauer von 8 Wochen an 6 Tagen die Woche eine Übungszeit von ca. 30 bis 45 Minuten zu Hause einzurichten.

### Der Kurs ist geeignet für Menschen,

- die Stress erleben, der aus Arbeit, Familie, Beziehung oder Krankheit resultiert.
- die mit akuten oder chronischen Beschwerden belastet sind.
- die unter psychosomatischen Beschwerden leiden.
- die Achtsamkeit und Lebendigkeit in ihr Leben integrieren möchten.
- die eine sinnvolle und heilsame Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen.

### Die Teilnehmer/innen berichten über vielfältige positive Wirkungen:

- anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- effektivere Stressbewältigung
- bessere Fähigkeit, sich zu entspannen
- wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz der eigenen Person und Anderer
- mehr Lebensfreude, Vitalität und Wohlbefinden