

Information zum 8 Wochenkurs in Achtsamkeitstraining nach Dr. Kabat Zinn

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“, weltweit bekannt unter der Abkürzung MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), ist ein von Prof. Jon Kabat-Zinn 1979 an der Universitätsklinik Massachusetts (USA) entwickeltes Programm zur Selbstregulation. Inzwischen wurde die Wirksamkeit dieses Trainings durch eine Vielzahl von wissenschaftlichen Studien bewiesen und ist in diesem Format weltweit, das am häufigsten angewandte Programm im Bereich effektive Stressbewältigung und Selbstregulation.

„Achtsamkeit heißt, sich bewusster zu werden, was in einem Selbst (Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen) und um einen herum, in jedem Augenblick, tatsächlich geschieht.“

Durch die intensive Schulung der Wahrnehmung im Verlauf des Achtsamkeitstrainings, kann sich Schritt für Schritt ein entspannter Umgang mit belastenden Einflüssen und Stressfaktoren in uns entwickeln.

Unter fachkundigen Anleitungen lernen Sie, Herausforderungen mit Gelassenheit, Klarheit und Akzeptanz zu begegnen.

Daraus entwickeln Sie Ihren persönlichen Weg, Ihren Alltag entspannter und letztlich stressfreier zu gestalten.

Achtsamkeitstraining? Was ist das eigentlich?

- i.d.R. findet vorher ein orientierendes Vorgespräch statt, in dem wir zusammen Ihre Wünsche und Ziele benennen und besprechen, ob in Ihrer aktuellen Lebenssituation, das MBSR Training der passende Weg für Sie darstellt.
- Der Kurs besteht aus acht aufeinanderfolgenden Terminen und einem sogenannten Achtsamkeitstag, an dem ein intensiver und angenehmer Austausch der TeilnehmerInnen erlebt werden kann.
- Zur Unterstützung für die Selbstübungen erhalten die Teilnehmer zum einen, von mir besprochene Audiodateien mit Übungsanleitungen sowie ein, von mir erstelltes ausführliches Kurshandbuch.

Jürgen Frost

- Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe
- Onkologisch verantwortlicher Arzt
- Ärztlicher Psychotherapeut, Traumatherapie, Psycho-Onkologie
- Arzt für Naturheilverfahren, Akupunktur, Homöopathie
- Ärztlicher Lymphologe
- Spezielle Schmerztherapie
- Ernährungstherapie
- MBSR Lehrer

Bergstraße 24
42651 Solingen
Tel.: 0212 – 33 60 24
Fax.: 0212 – 33 16 17
www.praxis-frost.de
info@praxis-frost.de

Welche Inhalte werden im MBSR-Achtsamkeitstraining vermittelt?

Praktische Übungen:

- Körper-Meditation — Body Scan,
- sanfte Dehnungsübungen aus dem Bereich Yoga,
- Verschiedene Achtsamkeitsmeditationen,
- Alltagstaugliche Achtsamkeits-Kurzübungen

Jeweils Kurzvorträge und Austausch u.a. zu folgenden Themen:

- Unterschied zwischen achtsamer und nicht-achtsamer Wahrnehmung
- Stressursachen und Auswirkungen auf Körper- Geist und Seele
- Einfluss unserer Einstellungen und Denkmuster auf Stress
- Behutsamer Umgang mit Gefühlen, wie z.B. Ärger, Wut oder Angst
- Verringerung von Spannung und Stress durch achtsame Kommunikation
- Achtsame Selbstfürsorge und Selbstfreundlichkeit
- Anwendung und Nutzen von Achtsamkeit im Alltag.

Allgemeine Informationen:

Nach wie vor wird der Alltag durch die Coronapandemie nachhaltig verändert. Auf der Grundlage der derzeitigen Hygiene- und Gesundheitsrichtlinien, biete ich den Kurs für maximal 6 Teilnehmer an.

Vielleicht haben auch Sie, wie viele Menschen auf der Welt das Bedürfnis, Ihren Alltag angenehmer, intensiver, lebendiger, authentischer und vor allem eigenverantwortlicher zu gestalten.

Ich würde mich freuen, Sie im nächsten 8 Wochen Kurs des Achtsamkeitstrainings begrüßen zu dürfen.

Weitere Informationen können Sie unter **info@praxis-frost.de** - oder telefonisch unter **0212 - 33 60 24** anfordern.

Bis bald

Jürgen Frost

Jürgen Frost

- Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe
- Onkologisch verantwortlicher Arzt
- Ärztlicher Psychotherapeut, Traumatherapie, Psycho-Onkologie
- Arzt für Naturheilverfahren, Akupunktur, Homöopathie
- Ärztlicher Lymphologe
- Spezielle Schmerztherapie
- Ernährungstherapie
- MBSR Lehrer

Bergstraße 24
42651 Solingen
Tel.: 0212 – 33 60 24
Fax.: 0212 – 33 16 17
www.praxis-frost.de
info@praxis-frost.de