

## Kurstermine und Kursleitung

Kurstermine: dienstags 18:30 – 21 Uhr,

Frühjahr/Sommer: 14.05., 21.05., 04.06., 25.06.,  
02.07., 09.07., 16.07., 23.07.19  
zzgl. Sa. 13.07.19, 10–16:30 Uhr

Herbst: 15.10., 22.10., 05.11., 12.11.,  
19.11., 26.11., 03.12., 10.12.19  
zzgl. Sa. 30.11.19, 10–16:30 Uhr

**Kursleitung:** Monika Wendl

Dipl. Psychologin und zertifizierte MBSR-Lehrerin

## Kursgebühr

290,00 Euro

Der Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert worden. Daher ist eine anteilige Kostenerstattung von der Krankenkasse möglich. Fragen Sie nach!

## Kursort

Mooswaldklinik – Die orthopädische Rehaklinik  
An den Heilquellen 8 • 79111 Freiburg



## Unsere Einrichtungen

**Mooswaldklinik – Die orthopädische Rehaklinik**  
An den Heilquellen 8 • 79111 Freiburg  
Telefon: 0761 4789-0 • Telefax: 0761 4789-600  
info@mooswaldklinik.de • www.mooswaldklinik.de

**Gesundheitszentrum Hölderle-Carré**  
Heinrich-von-Stephan-Straße 5 • 79100 Freiburg  
Telefon: 0761 7678-200 • Telefax: 0761 7678-202  
gzhc@mooswaldklinik.de • www.mooswaldklinik.de

**Gesundheitszentrum Markgräflerland**  
Am Schafstein 2 • 79379 Müllheim  
Telefon: 07631 9362-650 • Telefax: 07631 9362-651  
gzm@mooswaldklinik.de

**MH PhysioAktiv Breisach**  
Zeppelinstraße 37 • 79206 Breisach  
Telefon: 07667 3797-859 • Telefax: 07667 3797-853  
mhphysio.breisach@mooswaldklinik.de

## Information und Anmeldung

Frau Wendl steht Ihnen für Rückfragen gerne zur Verfügung: Tel. 0761 4789-668.



Medical Fitness  
Stressbewältigung durch Achtsamkeit



# Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR\*-Konzept

Stress gilt als eine der größten Gefahren für die Gesundheit. In vielen Ländern sind stressbedingte Krankheiten bereits Hauptursache für Arbeitsausfälle. Durch Stress werden seelische und körperliche Leiden hervorgerufen, die u.a. zu Depression und Angststörungen führen können.



## Zielgruppe

Das Kursprogramm wendet sich an Menschen, die sich beruflich oder privat unter Stress fühlen sowie an Menschen, die mit akuten oder chronischen Beschwerden leben, unter Schlaflosigkeit, psychosomatischen Beschwerden, Antriebsstörungen oder Schmerzen leiden.



## Programm

Das von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelte Programm erstreckt sich über insgesamt 26 Kursstunden (1x wöchentlich à 2,5 Stunden und 1x samstags ganztägig) und dauert ca. 9 Wochen. Zusätzlich findet ein individuelles Vor- und Nachgespräch mit der Kursleiterin statt. Der Kurs ersetzt keine medizinische Behandlung und keine Psychotherapie.

### Kursinhalte:

- Achtsamkeits-Meditation
- Atembeobachtung
- Körperwahrnehmungsübungen
- Sanfte Übungen aus dem Hatha-Yoga (für alle Altersgruppen geeignet)
- Umgang mit Stress
- Stressphysiologie

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Bereitschaft zum täglichen Üben, da die regelmäßige Praxis wesentliches Element des Kurses ist.

## Leistungen

- Individuelles Vor- und Nachgespräch
- 26 Kursstunden
- Kursmaterial
- CDs mit Übungsanleitungen



## Ziel des Programms

Stress verursacht Krankheiten – Krankheiten verursachen Stress. Ziel des achtsamkeitsbasierten Stressbewältigungs-Programms ist es, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Die Teilnehmer können lernen, bewusster zu leben, ihre eigenen körperlichen und seelischen Ressourcen zu aktivieren, oder auch einen veränderten Umgang mit Krankheiten erlernen. Um eine gelasseneren, zufriedeneren Lebenshaltung, mehr Ruhe, Klarheit und Akzeptanz zu ermöglichen, lernen die Teilnehmer, Achtsamkeit bei vielen Tätigkeiten und Situationen im Alltag einsetzen zu können.

## Was ist „achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung“?

Eine einfach zu erlernende Selbsthilfemethode, mit der es möglich ist, selbstverantwortlich die eigene Gesundheit, Befindlichkeit und Lebensqualität zu beeinflussen und zu verbessern.

Achtsamkeit bedeutet, sich bewusst und nicht-wertend dem gegenwärtigen Augenblick zuzuwenden. Die Grundhaltung ist freundlich und wohlwollend sich selbst und dem Leben gegenüber.

\* MBSR = Mindfulness Based Stress Reduction