

MBSR: Das 8-Wochen-Programm der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit ganz bewusst in den gegenwärtigen Moment zu bringen. Wir Menschen sind einer Vielzahl von Anforderungen ausgesetzt und Stress ist heute so vielfältig und herausfordernd wie niemals zuvor. Das MBSR-8-Wochen-Programm basiert auf dem von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelten „Mindfulness Based Stress Reduction“-Programm, um einen besseren Umgang mit allen Formen von Stress zu erlernen. MBSR zählt zu den am besten erforschten Stressbewältigungsprogrammen unserer Zeit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei körperlichen Einschränkungen oder psychischen Belastungen wird gebeten, mit der Kursleiterin Kontakt aufzunehmen.

Ablauf:	8 wöchentliche Termine à 3 UE und 1 Termin à 8 UE
Dozentin:	Beatrice Kahnt
Teilnehmer:	8 – 12
Zielgruppe:	Pflegekräfte in ambulanten und stationären Einrichtungen, Betreuungskräfte, interessierte MitarbeiterInnen aus dem Gesundheitswesen
Kosten:	auf Anfrage

