

## Für wen ist MBSR geeignet?

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) wurde ursprünglich für Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden, entwickelt. Das Programm ist aber auch für alle, die unter stressbedingten Erkrankungen leiden, sehr hilfreich. MBSR eignet sich daher auch zur aktiven Prävention und Förderung der eigenen Gesundheit.

Immer weniger Menschen schaffen es in einer Welt – geprägt von hohem Leistungs- und Erwartungsdruck und Schnelllebigkeit – loszulassen und zu entschleunigen. Die Folgen sind Erschöpfung, Abgeschlagenheit, depressive Verstimmung und Burnout, Verspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen und weitere Beeinträchtigungen. Dabei ist es weniger der Stress selbst als vielmehr der Umgang mit diesem Phänomen, der uns eigentlich krank macht.

## Wie funktioniert MBSR?

Mit Hilfe von Übungen wird die Aufmerksamkeit des Übenden auf das gerichtet, was in diesem Moment an Gefühlen, Gedanken, Körpersignalen und Außenreizen vorhanden ist. Es wird die Präsenz für den gegenwärtigen Augenblick geschult.

Durch eine achtsame Haltung gegenüber Erfahrungen in diesem Moment wird ein besseres Verständnis unserer Motive, Wünsche und Bedürfnisse ermöglicht. Entspannung, Gelassenheit und eine verbesserte Lebensqualität können sich wieder einstellen.

Achtsamkeit ist  
wie ein Fels in der  
Brandung, ein Ort  
der Zuflucht und Ruhe

## Wie lernt man MBSR?

In einem Kurs, der 8 wöchentliche Übungseinheiten von ca. 2,5 Stunden und einen halben Vertiefungstag umfasst, werden die Übungen praktisch angeleitet und umgesetzt. Die Lektionen umfassen Stille- und Meditationsübungen (im Liegen, Sitzen und Gehen), angeleitete, individuelle Körperübungen und weitere Achtsamkeitserfahrungen. Alle Übungen sind einfach umzusetzen und können sofort in den Alltag integriert werden. Am Kursende sind die Teilnehmer befähigt ihre eigenständige Praxis fortzuführen. Es gibt keine besonderen Teilnahmevoraussetzungen. Jeder kann unabhängig von seinem körperlichen Zustand mitmachen!

## Kursvoraussetzung

Die wichtigste Kursvoraussetzung ist die Bereitschaft und die Möglichkeit zwischen den einzelnen Kursterminen regelmäßig zu üben. Das Übungsmaterial wird zur Verfügung gestellt. Vor der endgültigen Anmeldung erfolgt ein Gespräch mit dem Kursleiter.

## Kursumfang

8 wöchentliche Termine von ca. 2,5 Stunden Dauer und ein halber Vertiefungstag von ca. 4 Stunden Dauer.

# Wissenschaftliches Schmerz- und Stressmanagement

Das MBSR-Programm wurde 1979 von dem Hochschulprofessor J. Kabat-Zinn an der medizinischen Hochschule der Universität Massachusetts (USA) eingeführt und hat sich seitdem kontinuierlich weltweit weiterverbreitet. Mittlerweile profitieren hunderttausende Patienten an zahlreichen Zentren weltweit von der MBSR-Methode. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen den medizinischen Erfolg sowohl bei Schmerzpatienten als auch in der Prävention – mehr Information dazu finden Sie unter [www.mbsr-verband.org](http://www.mbsr-verband.org).

## Ihr MBSR-Lehrer

Dr. med. C. Wachter, Facharzt für Anästhesie und Spezielle Schmerztherapie, Schwerpunkt Entspannung und Schmerzdistanzierung



MBSR-Ausbildung am Institut für Achtsamkeit (Dr. L. Lehrhaupt), NLP Practitioner, NLP Master, Muskelentspannung nach Jacobsen, Autogenes Training, Biofeedbacktherapeut (DGS), Hypnose, Psychosomatische Grundversorgung

## Termine und Kosten

Die aktuellen Termine sowie die Kosten finden Sie auf dem beiliegenden Info-Blatt oder der Website [www.entspannungs-zentrum.com](http://www.entspannungs-zentrum.com)

## Informationen und Anmeldung

Schmerz- und Entspannungs-Zentrum Fellbach  
(Gemeinschaftspraxis Dr. med. C. Wachter u. T. Tusker)  
Fellbacher Str. 16  
70736 Fellbach  
Telefon 0711 300 81 93  
[info@entspannungs-zentrum.com](mailto:info@entspannungs-zentrum.com)  
[www.entspannungs-zentrum.com](http://www.entspannungs-zentrum.com)

Weitere Informationen und Literatur unter [www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de)



## MBSR

(Mindfulness-Based Stress Reduction)

Stressbewältigung  
durch Achtsamkeit



ENTSPANNUNGS  
ZENTRUM  
DR. MED. C. WACHTER