

## MBSR-Kurs

Der 8-Wochen MBSR-Kurs nach Prof. Jon Kabat-Zinn ist ein Trainingsprogramm zur Präsenz- und Geistesschulung. Mit einem ruhigen und wachen Geist ist es möglich, auch mit stressigen Situationen im privaten und beruflichen Alltag gut umzugehen. Für Studierende kann dies besonders im Hinblick auf Prüfungsstress hilfreich sein.

Das Programm beinhaltet eine intensive Praxis der Achtsamkeitsmeditation mit Übungen in Ruhe und Bewegung. Diese hilft, die bewusste Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen zu vertiefen und somit Stressauslöser sowie die Stressreaktion besser zu erkennen und einen bewussten und heilsamen Umgang damit zu entwickeln.

MBSR ist eines der am besten wissenschaftlich untersuchten Achtsamkeitstrainings, das effektiv dazu beiträgt, Stress im beruflichen und privaten Alltag zu reduzieren, körperliche und psychische Symptome zu vermindern und leichter Zugang zu Entspannung, Selbstvertrauen, Akzeptanz, und Lebendigkeit zu finden und den gegenwärtigen Augenblick mit mehr geistiger Präsenz wahrzunehmen.

Dazu werden die verschiedenen Übungen des Programms, Body-Scan, Sitzmeditation sowie achtsame Bewegungsübungen (zum Beispiel Gehmeditation oder Yoga-Übungen) vermittelt und gemeinsam geübt.

### Kursinhalte

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

Dieser Kurs ist kostenpflichtig, siehe Bemerkung

- Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Gehen und Liegen
- Achtsame Körperarbeit, sanfte Yoga- und Dehnungsübungen
- Kurzvorträge und interaktives Erarbeiten von Schwerpunktthemen wie z.B. Umgang mit Stress, schwierigen Gefühlen, achtsame Kommunikation und achtsame Selbstfürsorge.

Die Integration der Achtsamkeit in den Alltag ist ein wichtiger Schwerpunkt des Programms. Deshalb werden die Übungen mit Unterstützung von CDs regelmäßig zu Hause praktiziert und die Bereitschaft vorausgesetzt, für die Zeit des Kurses an 6 Tagen in der Woche ca. 45 Minuten Übungszeit einzuplanen.

### Kursleiter:

Jörg Meibert, Dipl. Sozialpädagoge, MBSR- und MBCT-Lehrer, Ausbilder und Supervisor, Leiter des Achtsamkeitsinstituts Ruhr.

Petra Meibert, Dipl. Psychologin, MBSR- und MBCT-Lehrerin, Ausbilderin und Supervisorin, Buchautorin.

Vorgespräche: Ein Vorgespräch von 20 – max. 30 Minuten wird per Telefon geführt. Es wird ein verbindlicher Termin per Email mit dem Kursleiter ausgemacht. Das Gespräch dient der Erörterung von persönlichen Zielen, Erwartungen an den Kurs sowie ggf. biografischen Thematiken.

**Herr Meibert** ist seit 2004 Mitarbeiter der Klinik für Naturheilkunde und integrative Medizin an den Kliniken Essen-Mitte (Prof. Dobos). Dort hat er umfangreiche Erfahrungen in der Anwendung von MBSR und Achtsamkeitsmeditation im ambulanten, teilstationären und stationären Setting gesammelt. Er arbeitet seit mehr als 8 Jahren als Supervisor für MBSR- und MBCT-LehrerInnen. Seit 1989 praktiziert er Achtsamkeitsmeditation mit LehrerInnen aus verschiedenen Traditionen (Vipassana, Tibet. Buddhismus), vierjähriges Studium der buddhistischen Philosophie und Psychologie „Unity in Duality“ bei Tarab Tulku Rinpoche und Lene Handberg. MBSR-Fortbildungen bei Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli, MBCT-Fortbildung u.a. bei Mark Williams.

**Petra Meibert**, Dipl. Psychologin, MBSR- und MBCT-Lehrerin, Ausbilderin und Supervisorin, Buchautorin.

Sie hat umfangreiche, internationale Erfahrung in der Aus- und Weiterbildung von MBSR- und MBCT-LehrerInnen. Im Rahmen dieser Tätigkeit hat sie mehr als 50 Ausbildungskandidaten im In- und Ausland während und nach ihrem ersten 8-Wochen Kurs als Supervisorin begleitet. Von 2008 bis 2014 war sie stellvertretende Leiterin des Instituts für Achtsamkeit und Stressbewältigung (IAS) und hat in dieser Funktion eine führende Rolle gespielt in der Verbreitung von MBSR und insbesondere von MBCT.

Sie hat MBSR-Fort- und Weiterbildungen beim CFM (Center for Mindfulness), USA mit Florence Meleo-Meyer sowie Retreats bei Saki Santorelli und Jon Kabat-Zinn besucht und ist vom CFM zertifizierte MBSR-Lehrerin.

**Weitere Informationen: [www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de](http://www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de)**

**Anmeldung über UWE und zusätzlich kurzes Motivationsschreiben an:  
[info@achtsamkeitsinstitut-ruhr.de](mailto:info@achtsamkeitsinstitut-ruhr.de) !!!**

**Für die Anmeldung zur Teilnahme müssen Sie sich in UWE als Studierende/r identifizieren.**