MBSR

ist die Abkürzung von "Mindfulness Based Stress Reduction" und kann übersetzt werden mit "Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit"

Stress ist ein Thema, dass heute fast alle betrifft. Die weltweiten sozialen, wirtschaftlichen und politischen Veränderungen, die fortschreitende digitale Revolution, die, auch schon längst Einzug in unser ganz privates Leben gehalten hat, die rasante Beschleunigung unserer Lebensführung und die Angst all dem nicht dauerhaft gewachsen zu sein rufen nach einem Gegengewicht.

Mit Hilfe des MBSR-Programms suchen wir einen Ausgleich zu der Gefahr sich von den Aufgaben des Alltags beherrschen zu lassen, in einem Zustand permanenter Anspannung und Überreizung zu leben und dabei zunehmend aus den Augen zu verlieren, was in unserem Leben wirklich von Bedeutung ist.

Innehalten, Stille und Gelassenheit inmitten unserer beruflichen und privaten Belastungen unseres Lebens - danach sehnen sich immer mehr Menschen. Um einen Zugang dazu zu finden, können wir die Fähigkeit zur Achtsamkeit mit den Übungen dieses anerkannten MBSR-Programms trainieren.

Diesem Programm liegt eine geregelte und systematische Schulung der Achtsamkeit zugrunde, die auf unserer natürlichen Fähigkeit zu Aufmerksamkeit aufbaut.

Die Kurse sind als eine Plattform für aktives Lernen zu verstehen, die auf vorhandenen Ressourcen aufbaut und die Teilnehmer darin unterstützt, selbst etwas dafür zu tun, körperlich und seelisch gesünder zu werden und sich wieder wohler zu fühlen. Dafür braucht es auch ein gewisses Maß an Einsatzbereitschaft, um die gelernten Übungen zuhause zu vertiefen.