



## Familienbildungsstätte

## Kontakt



### Was ist MBSR?

MBSR steht für Mindfulness-Based Stress Reduction. Das Programm wurde bereits in den 70er Jahren vom Biologen Jon Kabat-Zinn entwickelt.

Der achtwöchige Kurs war ursprünglich für chronisch oder psychisch Kranke entwickelt worden, die als austerapiert galten, weil Medikamente nicht halfen.

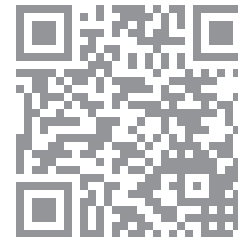
Das Achtsamkeitsprogramm MBSR besteht aus Prinzipien aus dem Bereich der östlichen Meditationstradition und dem Yoga.

Teilnehmer\_innen lernen, den Augenblick bewusst wahrzunehmen, ohne ihn zu bewerten. Sie leben intensiver, weil sie lernen, mit den Herausforderungen wie Stress, Schmerzen oder schwierigen Gefühlen umzugehen. Ein achtsameres Leben ist gesundheitsfördernd und verschafft neue Freiheit(en). Denn Situationen wie das an der Kasse stehen und in Gedanken schon wieder im Büro sein, werden als weniger belastend empfunden. Sie erleben bewusst den Augenblick, lernen Prioritäten zu setzen, Grenzen zu ziehen und sich auf das Wesentliche zu fokussieren.

### VKJ-Familienbildungsstätte (FBS)

Brunnenstraße 29  
45128 Essen

Tel.: 0201 / 846 35 77  
Fax: 0201 / 846 35 79  
E-Mail: [fbs@vkj.de](mailto:fbs@vkj.de)  
[www.vkj.de/bildung.htm](http://www.vkj.de/bildung.htm)



### VKJ, Verein für Kinder- und Jugendarbeit in sozialen Brennpunkten Ruhrgebiet e.V.

Brunnenstraße 29  
45128 Essen

Tel.: 0201 / 23 40 81  
Fax: 0201 / 23 46 99  
E-Mail: [vkj@vkj.de](mailto:vkj@vkj.de)





Das Meeting ist nicht vorbereitet?  
Die Einkäufe sind nicht erledigt?  
Ihre To-Do-Liste ist täglich zu lang?

Sie konzentrieren sich immer schlechter?

Sie haben das Gefühl, vielem nicht mehr gerecht zu werden?

Es gibt Stress mit Familienmitgliedern?  
Mit Kolleg\_innen?  
Sie kennen innere Unruhe nur zu gut?

Stress, Schmerzen oder schwierige Gedanken sind für Sie tägliche Begleiter?

**Handeln Sie jetzt!  
Nehmen Sie Ihre Bedürfnisse  
achtsam wahr!**

Wie?

Lernen Sie, mit den Wellen zu surfen -  
aufhalten können Sie sie nicht!

Lernen Sie MBSR kennen und starten Sie  
in Ihr neues achtsames Leben!

## Was erwartet mich im Kurs?

Der achtwöchige Kurs startet mit einem individuellen Vorgespräch für alle Interessierten. Es folgen 8 etwa zweieinhalbstündige Treffen und ein ganzer Tag der Achtsamkeit. Bei den Treffen werden Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Gehen und Liegen durchgeführt.

Warum?

Man konzentriert sich auf das Wesentliche wie den Atem oder die eigenen Füße. Auch achtsame Körperarbeit und sanfte Dehnungsübungen werden praktiziert.

Kurzvorträge und Gruppengespräche zu Schwerpunktthemen wie z.B. Umgang mit Stress oder Schmerzen und mit schwierigen Gefühlen runden das Angebot ab.

Zuhause praktizieren die Teilnehmenden dann mit CDs die Übungen regelmäßig, damit das Programm sich nach und nach in den Alltag integrieren kann.

Interessierte sollten also die Bereitschaft mitbringen, während des Kurses täglich ca. 30-45 Minuten zuhause zu üben.

Die Kurse sind zertifiziert als Präventionskurse nach §20, Abs. 1 SGBV.

## Für wen ist MBSR geeignet?

Der Kurs ist für alle Menschen gedacht, die

- Stress aus der Arbeit, der Familie, aus Beziehung oder aus Krankheit kennen;
- mit akuten oder chronischen Beschwerden belastet sind;
- unter psychosomatischen Beschwerden leiden;
- Achtsamkeit und Lebendigkeit in ihr Leben integrieren möchten;
- eine sinnvolle und heilsame Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen.

## Wie kann ich teilnehmen?

Aktuelle Termine bietet Beate Lamm, Diplom-Pädagogin, Gestalttherapeutin und MBSR-Lehrerin, regelmäßig in der VKJ-Familienbildungsstätte oder in Unternehmen an, die für ihre Mitarbeiter\_innen im Rahmen der Gesundheitsprävention Möglichkeiten aufzeigen möchten, wie man sich vor Burn-Out oder Erschöpfungszuständen und Konzentrationsschwächen schützen kann. Termine und Infos auf Anfrage per Mail an [fbs@vkj.de](mailto:fbs@vkj.de), telefonisch: 0201 - 84 63 577 oder unter [www.vkj.de/bildung.htm](http://www.vkj.de/bildung.htm)  
Beate Lamm ist Mitglied im mbsr-mbct Verband.

