



Mehr Gelassenheit im Alltag

Stressprävention, Selbstkenntnis und
Gesundheitsförderung durch Achtsamkeit

MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION

nach Jon Kabat-Zinn

8-Wochen MBSR-Kurs mit
Dr. Martina Esberger-Chowdhury

„Mindfulness bedeutet auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“

Jon Kabat-Zinn

Was ist Mindfulness-Based Stress Reduction?

Mindfulness-Based Stress Reduction, kurz MBSR genannt, bezeichnet ein weltweit standardisiertes 8-Wochen Trainingsprogramm zur Kultivierung von Achtsamkeit im Alltag. MBSR wurde 1979 von Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts für das Gesundheitswesen entwickelt. Es ist das weltweit wissenschaftlich am umfangreichsten untersuchte Achtsamkeitstraining und wird in vielen Ländern an Kliniken erfolgreich angeboten.

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet ein offenes und nicht-urteilendes Gewahrsein dessen, was in jedem Augenblick geschieht. Die regelmäßige Praxis von Achtsamkeit führt zu einer inneren Ruhe, zu Gelassenheit und zu einer umfassenderen Geisteshaltung. Das Training der Achtsamkeit ist ein einfaches, wirksames Mittel dem Stress entgegenzuwirken und Lebensqualität zu fördern.

Welche Inhalte erwarten Sie in diesem MBSR-Kurs?

Dieser Kurs ist erfahrungsbasiert aufgebaut. Praktische Übungen wechseln sich mit Impulsvorträgen zu folgenden Themenschwerpunkten ab:

- Effektivere Bewältigung von Stresssituationen
- Achtsamkeit im Umgang mit schwierigen Gefühlen wie Angst oder Wut
- Achtsamkeit in der Kommunikation
- Unser Geist, Gedankenmuster, Selbstfürsorge, Akzeptanz und Mitgefühl
- Achtsamkeit in Alltag

Folgende praktische Übungen werden angeboten:

- Achtsame Körperwahrnehmung im Stehen, Sitzen, Liegen und Gehen
- Achtsame Körperwahrnehmung mit Bewegung (Yoga)
- Sinnes-Übungen
- Erfahrungsaustausch/Reflexion in der Gruppe

Die Wirkung von Achtsamkeit entfaltet sich bei regelmäßiger Übung. Eine kontinuierliche Teilnahme an den aneinander aufbauenden Kurstagen trägt wesentlich zum Erfolg des Programms bei. Eine tägliche Praxis-Zeit von ca. 45 Minuten ist empfehlenswert. Die ausführlichen Kursmaterialien umfassen angeleitete Achtsamkeitsübungen auf CD oder zum Download als mp3-Dateien.

An wen richtet sich dieser Kurs?

Grundsätzlich richtet sich MBSR an alle Menschen, die bewusst an ihrer Potentialentfaltung arbeiten wollen, um sich selbst und ihre Denkmuster besser kennenzulernen.

Insbesondere eignet er sich für Menschen, die sich durch beruflichen oder privaten Stress belastet fühlen oder unter akuten oder chronischen Erkrankungen leiden, bzw. sich in Rekonvaleszenz befinden. Teilnehmen können Personen, die unter chronischen Schmerzen, Ängsten, Schlaflosigkeit oder Verstimmung leiden oder durch psychosomatische Beschwerden belastet sind. Er richtet sich ebenfalls an Menschen, die achtsamer leben möchten und mehr Lebensqualität in ihren Alltag einbringen möchten.

„Unser wahres Zuhause ist der gegenwärtige Augenblick. Wenn wir wirklich im gegenwärtigen Augenblick leben, verschwinden unsere Sorgen und Nöte und wir entdecken das Leben mit all seinen Wundern.“

Was ist die Wirkung und der Nutzen von MBSR?

Zahlreiche wissenschaftliche Studien und die Erfahrung der Teilnehmer berichten über:

- Stressfördernde Gedanken/Trigger/Verhaltensmuster werden erkennbar
- Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen, Selbstfürsorge werden kultiviert
- Bewusstere Selbst- und Körperwahrnehmung
- Erleichterung im Umgang mit schwierigen Emotionen
- Unterstützung bei chronischen Schmerzen
- Gesteigerte Lebenszufriedenheit, Wohlbefinden und Freude am Leben
- Steigerung der Kreativität und Innovationsfähigkeit

Wie läuft der 8-wöchigen MBSR-Kurs ab?

Das Training findet einmal pro Woche, über einen Zeitraum von je zweieinhalb Stunden für acht Wochen statt. Zusätzlich gibt es einen „Tag der Achtsamkeit“ (10 bis 16 Uhr), der nach der 6. Kurseinheit stattfindet. Ein individuelles Einführungsgespräch und ein Nachgespräch runden den Kurs ab. Das tägliche Üben ist ein Bestandteil hiervon.

Was bekommen Sie von mir?

- Persönliches Vorgespräch
- Kurshandbuch
- Angeleitete Achtsamkeitsübungen in Form einer CD und/oder mp3-Dateien
- Nachgespräch
- Angebot einer Coaching-Einheit von 45 Minuten bis drei Monate nach dem Ende des Kurses
- Möglichkeit der online Betreuung nach Kurs-Abschluss über ZOOM oder Skype

Kurs-Termine und Orte

Aktuelle Kurs-Termine und Kurs-Orte sind auf der Website www.esberger-mindfulness.com ersichtlich.

Gruppengröße: mind. 6 Personen und max. 10 Personen

NÖ : 2100 Korneuburg, innere balance Gemeinschaftspraxis, Hauptplatz 4/1

Wien : 1010 Wien, Mandala-Hof, Fleischmarkt 16, Dachgeschoss

Kosten

Kosten (offener Workshop): € 390,00 inkl. USt. inkl. Mahlzeit und Pausenbewirtung am „Tag der Achtsamkeit“

Kosten für die betriebliche Gesundheitsförderung richten sich nach Anzahl der Teilnehmer (max. 15 pro Kurs)

Studenten: € 200,00 inkl. USt.

„Mindfulness asks us to simply see, to open to ourselves and, in doing so, to open to the world,
learning to be with whatever presents itself.“

Saki Santorelli

Kursleitung



Dr. Mag.pharm. Martina Esberger-Chowdhury

Corporate-Mindfulness- und MBSR-Lehrerin
Country Manager Potential Project Austria
GF Esberger-Chowdhury Mind-Leadership e.U.

Ich bin ein internationaler Mindfulness Coach, Beraterin und Trainerin. Nach einer langjährigen Karriere in globalen Konzernen in Europa und Indien, habe ich seit 2013 Achtsamkeit zu meinem Schwerpunkt gemacht. Zusätzlich zu meiner Tätigkeit mit MBSR und Organisationen, leite ich Leadership-Retreats, bin Fachhochschul-Lektorin im Master Lehrgang für Mindfulness (KPH-Krems/Wien) und Key-Note Speaker. Ich veröffentliche Artikeln zum Thema "Achtsamkeit" in verschiedenen Medien und arbeite an einem Buch zum Thema "Achtsamkeit am Arbeitsplatz". Gründungsmitglied: Initiative Achtsames Österreich in der Politik (www.achtsamesoesterreich.at) und Global Community Hub (www.globalcommunityhub.com).

Kontakt, Info und Anmeldung

Dr. Martina Esberger-Chowdhury
Mail: m.esberger@aon.at, office@esberger-mindfulness.com
Mobil: +43 664 5001554
Website: www.esberger-mindfulness.com

IMPRESSUM

Dr. Martina Esberger-Chowdhury - Esberger-Chowdhury Mind-Leadership e.U. - Hauptstrasse 88B - 2102 Bisamberg
M: 0664 5001554 Mail : m.esberger@aon.at Website : www.esberger-mindfulness.com
Mai 2019

„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber Du kannst lernen zu surfen.“

Jon Kabat-Zinn