

### *Kursleitung*

**Katharina Meinhard**, Physiotherapeutin, Yogalehrerin BDY/EYU, Ausbildung zur Tai Chi Chuan-Lehrerin und in Qigong. Sie unterrichtet seit 1989 Yoga im In- und Ausland. Meditationserfahrung seit 1986 in der Tradition des Zen. Seit 1989 arbeitet sie im Bereich Prävention und Rehabilitation an verschiedenen Kliniken, bei öffentlichen Bildungsträgern und Krankenkassen mit dem Schwerpunkt auf Achtsamkeit basierender Körperarbeit. Sie absolvierte 2003 die Weiterbildung zur Kursleiterin für *Stressbewältigung durch Achtsamkeit*. Seit Anfang 2006 Leiterin der Yogaschule Dresden.

**Roland Kühne**, Physiotherapeut und Yogalehrer BDY/EYU. Meditationserfahrung seit 1993, Yoga seit 1994. Seit 1999 unterrichtet er Yoga. 2003 absolvierte er die Weiterbildung zum Kursleiter für *Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)*. Seitdem leitet er/leiten sie jedes Jahr ein bis zwei MBSR-Kurse. Seit Ende 2005 Leitung der Yogaschule Dresden, zusammen mit seiner Frau Katharina Meinhard.

### *Kontakt/Anmeldung*

Yogaschule Dresden  
Katharina Meinhard und Roland Kühne  
Altwachwitz 12, 01326 Dresden  
Tel 0351 2682449 Fax 0351 2641634  
info@yogadresden.de www.yogadresden.de

### *Termine und Kosten*

8 Termine ab 18.03.10 donnerstags 17:45 bis 20:15  
+ 1 Tag der Achtsamkeit, So. 25.04.10 ca. 5 h

245,- Euro inklusive CDs und Begleitheft  
Ermäßigung bitte erfragen

### *Kursort*

Blaues Haus, Friedrich-Wieck-Str. 39, 01326 DD  
**Eingang Parkplatz Alte Feuerwache**



## *Bewusster leben*

# *Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn (MBSR)*

**Ein Weg zu innerer Ruhe und Stabilität**

## *Bewusster leben – ein 8-Wochenprogramm*

Der Kurs basiert auf dem in den USA von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelten **Mindfulness-based Stress Reduction Programm (MBSR)**, *Stressbewältigung durch Achtsamkeit*.

MBSR wurde an der Universitätsklinik von Massachusetts für Menschen mit Schlafstörungen, Schmerzen, Ängsten, chronischen Krankheiten, Migräne, Krebs, Herzkrankheiten und anderen stressbedingten Erkrankungen entwickelt und wird inzwischen an zahlreichen Kliniken und Gesundheitszentren angewendet.

Auch in Deutschland wird *Stressbewältigung durch Achtsamkeit* zunehmend erfolgreich eingesetzt.

In zahlreichen Studien berichtete die Mehrheit der Teilnehmer von folgenden Veränderungen:

- ✦ Anhaltende Verminderung körperlicher und psychischer Symptome
- ✦ effektivere Bewältigung von Stress
- ✦ erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- ✦ wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz
- ✦ mehr Lebensfreude und Vitalität

Infos zu aktuellen Studien: [www.arbor-verlag.de/mbsr](http://www.arbor-verlag.de/mbsr)

### *Literaturempfehlungen:*

Jon Kabat-Zinn: *Gesund durch Meditation*, O.W. Barth-Verlag

Jon Kabat-Zinn: *Zur Besinnung kommen*, Arbor-Verlag

Jon Kabat-Zinn: *Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit* (Buch und CD), Arbor Verlag

Saki Santorelli: *Zerbrochen und doch ganz* (Untertitel: Die heilende Kraft der Achtsamkeit), Arbor Verlag

## *Umgang mit Stress*

Stress gehört zu unserem Leben. Immer wieder sind wir herausgefordert, Veränderungen und Anforderungen zu begegnen – ob sie aus dem gewohnten Alltag heraus entstehen oder durch einschneidende Erfahrungen wie Verlust, Unfall, Krankheit, Schmerzen u.ä.

Unser Umgang mit Stress hat direkte Auswirkung auf unser Wohlbefinden. Die *Stressbewältigung durch Achtsamkeit* ist eine schlichte, aber in ihrer Tiefe sehr wirksame Methode, Stress abzubauen, Wohlbefinden und Gesundheit zu fördern.

## *Was ist Achtsamkeit?*

Jeder kennt Momente von Achtsamkeit: ganz da sein, den gegenwärtigen Moment wirklich erleben, wach und entspannt, frei von Sorge oder Sehnsucht – mit dem was gerade geschieht einverstanden sein.

Achtsamkeit ist also eine Art des Im-Leben-Seins, in der wir ungeteilt aufmerksam sind für das, was wir gegenwärtig erfahren. Dabei bewerten wir weder uns selbst noch die Erfahrung, die wir gerade machen – wir erleben sie und sind uns der dabei auftauchenden Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen bewusst.

Gewohnte Reaktionsmuster zu erkennen und sich für neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten zu öffnen bewirkt einen förderlichen Wandel im Umgang mit sich und anderen und erhöht die Lebensqualität.

## *Der Kurs ist für Menschen, die*

- ✦ bewusster leben und eine Methode der Selbsterfahrung und Selbsterforschung erlernen möchten
- ✦ akut Stress erleben, z.B. im Zusammenhang mit Krankheit, Verlust, Arbeit, Beziehung/Familie
- ✦ unter chronischen Schmerzen leiden
- ✦ eine sinnvolle und heilsame Ergänzung zu therapeutischen oder medizinischen Behandlungen suchen

## *Kursinhalt*

- ✦ Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Gehen und Liegen
- ✦ Sanfte Yoga- und Qigong-Übungen
- ✦ Vorträge und Gespräche zu Schwerpunktthemen
- ✦ Einzelgespräche mit den Kursleitern
- ✦ Erfahrungsaustausch zu den Übungen zuhause (CDs mit Anleitungen werden mit gegeben)

Die Teilnahme setzt die Bereitschaft voraus, an 5 – 6 Tagen in der Woche eine Übungszeit von 30 – 45 Min. zuhause einzurichten, da Erfahrungen aus eigener regelmäßiger Praxis ein wesentliches, entscheidendes Element des Programms sind.

max. Teilnehmerzahl: 12