

Achtsamkeitstraining und Achtsamkeitsmeditation – MBSR

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Was ist MBSR und für wen eignet es sich?

MBSR bedeutet „Mindfulness Based Stress Reduction“ und wird ins Deutsche übersetzt als „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ oder auch „Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit“. Diese Begriffe stehen für ein Schulungsprogramm, das bereits Ende der Siebzigerjahre in den USA entwickelt wurde und mittlerweile weite

Verbreitung auch im europäischen und im deutschsprachigen Raum findet. Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist eine Selbsthilfemethode, bei der der täglichen Praxis von Übungen eine wichtige Bedeutung beigemessen wird. MBSR ist geeignet für Menschen, die lernen wollen, mit dem Alltagsstress so umzugehen, dass sie dadurch nicht krank werden. Durch die Übungen der Achtsamkeit können sie ihre Lebensqualität verbessern und die Sichtweise auf ihre Probleme hinterfragen, sodass sie auf neue Lösungsmöglichkeiten kommen. Neben dem vorbeugenden und unterstützenden Charakter für die Bewältigung von Alltagsstress, beruflich oder privat, gibt es spezifische Erkrankungen und Probleme, bei denen wissenschaftliche Studien zeigen, dass die Achtsamkeitspraxis hilfreich ist, um mit der Krankheit umzugehen oder auch die Symptomatik abzumildern.

Teilnehmer/innen lernen zusätzlich Stresstheorien kennen und erarbeiten gemeinsam Wege für einen gesundheitsförderlichen Umgang mit Stress.

Das Seminar ist eine Fortbildung und eignet sich nicht für Personen, die an schwerwiegenden psychischen Problemen leiden.

Dozent/in Dr.phil. Detlef Schönherr: Dr. Schönherr, in den USA promovierter Philosoph, ist Heilpraktiker für Psychotherapie in eigener Praxis. Er berät, coacht und trainiert Teams und Führungskräfte in Unternehmen in deutscher und englischer Sprache. Nach unzähligen therapeutischen Weiterbildungen in den USA und Deutschland, darunter Transaktionsanalyse, Systemische Strukturaufstellung, Gesprächstherapie, Psychodrama, EMDR, Gestalttherapie und Persönlichkeitspsychologie, ist er Lehrtrainer und Lehrcoach für NLP sowie `Board Certified Clinical Hypnotherapist` und `Board Certified Instruktor` der `National Guild of Hypnotists`, des amerikanischen Hypnose-Verbandes. Darüber hinaus lehrt er den Einsatz von Bogenschießen in Coaching und Therapie. Davor war Dr. Schönherr, Jg. 1954, Führungskraft in Politik, Medien und Wirtschaft.

Termine:

Sa. 22.03.2025

So. 23.03.2025

Sa. 26.04.2025

So. 27.04.2025

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

615,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Casinostr. 47
56068 Koblenz
Tel. 0261 - 2 93 53 00**

Seminarnummer:

SSH54220325

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

