



Verein zur Hilfe
suchtmittelabhängiger
Frauen e.V.

MBSR - Achtsamkeitstraining für Frauen mit einer Suchterkrankung

Der **MBSR-Kurs (Mindfulness Based Stress Reduction)** ist ein Achtsamkeitstraining für Menschen, die sich in ihrem Umgang mit Stress besser kennenlernen wollen und ihre Stressreaktionen verändern wollen. MBSR ist gut erforscht und verbessert den Umgang mit Stress nachweislich. Wertvoll ist das Erlernen von Achtsamkeit für alle, die ihre Stressbelastung verringern wollen, besonders für Menschen mit Suchtproblemen. Achtsamkeit hilft, den Suchtdruck zu reduzieren und kann so ein wertvoller Beitrag zu mehr Selbstfürsorge und zum Weg aus der Sucht sein. Die Teilnehmerinnen erlernen in diesem Training eine Körperwahrnehmungsübung (Bodyscan), achtsame Körperübungen (Yoga-Übungsreihen) sowie eine Sitzmeditation. Dazu kommen weitere Achtsamkeitsübungen und Informationen über das Stressgeschehen.

Der Kurs umfasst 8 Gruppenabende (je 2 ½ Stunden) im Wochenabstand sowie einen vertiefenden „Tag der Achtsamkeit“ (ca. 6 Stunden), in denen Sie alle Grundübungen und Inhalte gemeinsam erlernen.

Der Kostenbeitrag liegt bei 190,- Euro. Ein Zuschuss von der Krankenkasse nach dem Präventionsgesetz ist bei 80 Prozent Teilnahme möglich.

Beginn: voraussichtlich nach Ostern 2021, im Lagaya, Montags 18.30
Durchführung: Ulrike Ohnmeiß, MBSR-Lehrerin (zertifiziert)

Für die Teilnahme ist ein Vorgespräch mit Frau Ulrike Ohnmeiß erforderlich.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Frau Regine Lehnig, lehnig@lagaya.de.

Vielen Dank.