



Verein zur Hilfe  
suchtmittelabhängiger  
Frauen e.V.

## **MBPM - Achtsamkeitstraining für Frauen mit Schmerzerkrankung**

### **Der MBPM-Kurs (Mindfulness Based Pain Management)**

ist ein Achtsamkeitstraining für Menschen, die sich in ihrem Umgang mit Schmerz besser kennenlernen wollen und ihre Reaktionen verändern wollen. Der Kurs basiert auf den Forschungen von Jon Kabat-Zinn (MBSR, USA) und der Arbeit von Vidyamala Burch, England. Sie entwickelte auf Grund eigener schwerer Erkrankung eine atembasierte Methode (Breathworks) zur Linderung von Schmerzen und Steigerung der Lebensqualität von Schmerzpatient\*innen.

Beginn: Ende Januar 2021  
Uhrzeit: Montag Abend 18.45 Uhr

Kosten: Euro 80,-- für 8 Teilnahmen  
Bitte überweisen Sie den Kostenbeitrag vorab. Dies gilt als Kursanmeldung.

Bitte beachten: Dieser Kurs findet als ONLINE-Angebot statt.

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](mailto:lehnig@lagaya.de).

Vielen Dank.