

Der Kurs umfasst

- Ein Einführungsabend oder ein individuelles Vorgespräch zur Information und Klärung
- 8 Gruppenabende (je 2 ½ Stunden), meist im Wochenabstand, sowie einen vertiefenden „Tag der Achtsamkeit“ (ca. 6 Stunden), in denen Sie alle Grundübungen und Inhalte gemeinsam erlernen
- Audiodateien zum Bodyscan, zur Yoga-Übungsreihe und zur Sitzmeditation, für das vertiefende Üben zu Hause
- thematische Einheiten zu Achtsamkeit und Stress, Entstehung und Umgang damit
- eine individuelle Kursmappe mit den Inhalten, Übungs- und Hausaufgabenblättern (Download)

Ihre Voraussetzungen

- Sie haben Suchtprobleme und möchten Ihren Umgang mit Stress verbessern.
- Sie sind bereit, für die Dauer des Kurses täglich ca. 45 bis 60 Minuten Zeit für sich aufzuwenden, um das im Kurs Erlernte zu üben.
- Sie möchten sich einlassen auf das Erlernen, Einüben und Erfahren eines achtsamen Umgangs mit sich und Ihren Stressreaktionen.

Organisatorisches

Kosten:

Der Gruppenkurs kostet 200.- Euro (ALG II Empfängerinnen n.V.), ein Zuschuss von Krankenkassen nach dem Präventionsgesetz ist ggf. möglich.

Termine:

8 Gruppenabende, wöchentlich, Montag von 18.30-21.00 Uhr
Beginn: 18.9.2023

Achtsamkeitstag an einem Samstag, nach Vereinbarung
Von 10.00 bis ca. 16.00

Kursleitung:

Ulrike Ohnmeiß

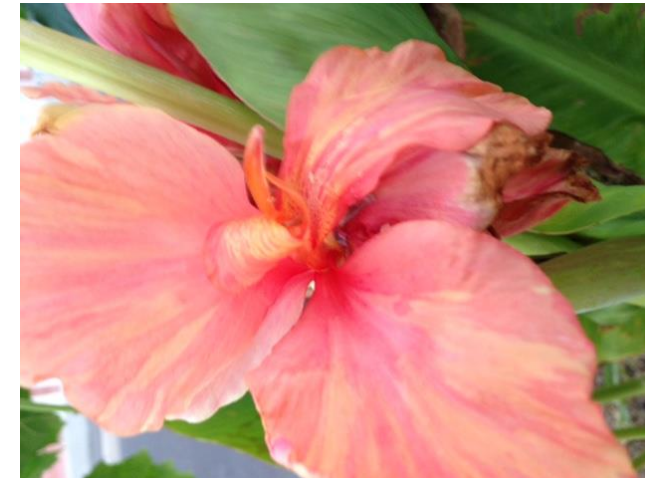
Dipl.-Pädagogin,
MBSR-Lehrerin (zertifiziert)
kontakt@ulrikeohnmeiss.de

Anmeldung und weitere Informationen:

Frauen-Sucht-Beratungsstelle Lagaya
Violeta Hristova
Neckarstr. 227
70190 Stuttgart
Tel.: 0711 / 640 54 90
hristova@lagaya.de oder
direkt bei der Kursleiterin



MBSR Achtsamkeitstraining



Ein Gruppenangebot

für Frauen mit Suchtproblemen

zur Verbesserung der
Stressbewältigung

Achtsam sein heißt

im gegenwärtigen Moment präsent zu sein, absichtsvoll und ohne Bewertung – also im Augenblick wahrnehmend da zu sein mit allem, was gerade ist.

Diese Fähigkeit, die wir als Kinder oft hatten, ist vielen von uns im Lauf des Lebens verloren gegangen. Wir können sie wieder erlernen durch ein geduldiges und gezieltes Training.

Wertvoll ist das Erlernen von Achtsamkeit für alle, die ihre Stressbelastung verringern und sich selbst etwas Gutes tun wollen, besonders für Menschen mit Suchtproblemen.

Sucht

Ist eine psychische Erkrankung, die Probleme mit Alkohol, illegalen Drogen und Essstörungen oder Verhaltenssüchten umfasst. Stress stellt häufig einen suchstärkenden oder suchtauslösenden Faktor dar. Eine bessere Stressbewältigung fördert somit im Gegenzug die Abstinenz, kann mehr Zufriedenheit mit sich selbst ins Leben bringen und beugt einem Rückfall vor.

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. Der Kurs basiert auf den Forschungen und der Entwicklung von Jon Kabat-Zinn, USA.

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. Mit Audiodateien und dem Handbuch kann selbstständig geübt und die Kursinhalte nachhaltig in den Alltag integriert werden.

MBSR ist sehr gut erforscht und verbessert den Umgang mit Stress nachweislich.

Mehr Gelassenheit, Zuversicht und Selbstvertrauen im Alltag sind möglich. Achtsamkeit hilft, den Suchtdruck zu reduzieren und kann so ein wertvoller Beitrag zu mehr Selbstfürsorge, zu einem freieren Leben und zum Weg aus der Sucht sein.

Der Kurs hilft Ihnen

- ein größeres Gewahrsein für Ihren Körper, den gegenwärtigen Augenblick und Ihren momentanen Zustand zu entwickeln
- damit frühe Anzeichen für kritische Situationen und Suchtgefährdung besser zu erkennen und abfangen zu können
- sich selbst neu zu entdecken, besser zu verstehen und Wahlmöglichkeiten zu entwickeln
- die Wechselwirkung zwischen Gedanken, Gefühlen, Körper und Verhalten sowie Ihre persönlichen Mechanismen besser zu verstehen
- andere Wege zu finden, achtsam mit Ihren Mechanismen umzugehen und sie selbstfürsorglich zu beeinflussen
- freundlich zu sich selbst zu sein und sich selbst zu akzeptieren so wie Sie jetzt im Augenblick sind
- und damit mehr Gelassenheit, Leichtigkeit und Lebensfreude zu erleben – mitten in Ihrem Leben, wie es nun einmal ist.

Literatur: Kabat-Zinn, Jon, Im Alltag Ruhe finden, Knauer Tb 2015