

Kursleitung

Lucina Lanfranchi, geb. 1963, Mutter von zwei erwachsenen Kindern, Berufserfahrung als Kindergärtnerin, Sachbearbeiterin, Behinderten-Betreuerin und Leiterin einer Kindertagesstätte



Berufsbegleitende Weiterbildungen:

- Integrative Körper- und Atemarbeit bei Helga Sieber und Pravas Bächler, Chur
- Meditationsleiter-Training, Uta Institut, Köln
- Meditations-Gruppenleiterin, Apamed Fachschule für Angewandte Psychologie und Alternativmedizin, Jona
- Kursleiterin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn bei Dr. Linda Lehrhaupt, Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung, Bad Schönbrunn

Achtsamkeit

beinhaltet,
auf eine bestimmte Weise
aufmerksam zu sein:
bewusst,
im gegenwärtigen Augenblick und
ohne zu urteilen.

Diese Art der Aufmerksamkeit
steigert das Gewahrsein
und fördert die Klarheit
sowie die Fähigkeit,
die Realität des gegenwärtigen Augenblicks
zu akzeptieren.

Jon Kabat-Zinn

Wirkliches Leben erfahren wir nur
im Hier und Jetzt.
Die Vergangenheit ist schon vorüber,
und die Zukunft ist noch nicht da.
Nur im gegenwärtigen Augenblick
können wir
das Leben wirklich berühren.
Thich Nhat Hanh

Stress- bewältigung durch Achtsamkeit

Ein Trainingsprogramm
nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist ein Trainingsprogramm zur Stressbewältigung durch die Schulung der Achtsamkeit. Die Methode wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universität von Massachusetts, USA, entwickelt und wird seither an zahlreichen Kliniken, Gesundheitszentren und in öffentlichen Kursen weltweit erfolgreich angewendet.

Für wen ist der Kurs geeignet

Das Trainingsprogramm eignet sich für Menschen, die zeitweise Stress erleben, z. B. aufgrund der Anforderungen bei der Arbeit, in der Familie, in Beziehungen oder durch eine Krankheit. Es eignet sich auch für Menschen, die präventiv etwas für ihre körperliche und psychische Gesundheit tun und mehr Bewusstheit in ihr Leben bringen möchten.

Wirkungen

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die Wirksamkeit der Stressbewältigung durch Achtsamkeit bestätigt. Unter anderem konnten bei der Mehrheit der TeilnehmerInnen folgende Veränderungen beobachtet werden: Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen, mehr Ruhe und Ausgeglichenheit im täglichen Leben, wachsendes Selbstvertrauen und Lebensakzeptanz, mehr Vitalität und Lebensfreude, Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen und angemessene Bewältigung von Stress-Situationen.

Kursinhalte

Im Mittelpunkt des Kurses steht die intensive Schulung der Achtsamkeit und die Frage, wie diese in Stress-Situationen hilfreich angewendet werden kann. Stressbewältigung durch Achtsamkeit basiert auf drei Grundübungen, die eingeführt und geübt werden:

- Body Scan (eine Körperwahrnehmungsübung)
- Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und Gehen
- Sanfte Körperübungen (aus dem Yoga)

An jedem der 8 erfahrungsorientierten Kursabende setzen sich die TeilnehmerInnen mit einem Schwerpunktthema auseinander, z. B.:

- Selbstachtung und Mitgefühl
- Automatische Gewohnheits- und Denkmuster
- Stress und seine Folgen
- Umgang mit belastenden Gefühlen

Durch praktische Übungen und theoretische Einheiten wird die Fähigkeit zur Selbstreflexion, d. h. zum Erkennen von Zusammenhängen zwischen eigenem Verhalten und den daraus resultierenden Konsequenzen, gefördert. Anregungen zu mehr Achtsamkeit im Alltag und zur Selbstbeobachtung in verschiedenen Situationen runden den Kurs ab.

Aufbau des Kurses

- Einzelgespräch vor Kursbeginn
- 8 Abende à 2½ Stunden
- 1 Tag der Achtsamkeit (9.00–17.00 Uhr)

Das Einzelgespräch vor Kursbeginn dient dazu, sich gegenseitig kennenzulernen und allfällige Fragen und Erwartungen zu besprechen. Die TeilnehmerInnen erhalten Arbeitsunterlagen und 2 CDs mit den Grundübungen. Das regelmässige Üben zu Hause ist ein wesentlicher Bestandteil des Kurses, um das Gelernte wirkungsvoll im Alltag zu integrieren.

Anmeldung und weitere Auskünfte

Lucina Lanfranchi
Giacomettistrasse 21
7000 Chur

Tel. 081 250 22 23, Mobile 079 719 65 15
E-Mail: lucina.lanfranchi@bluewin.ch
www.mbsr-verband.ch

