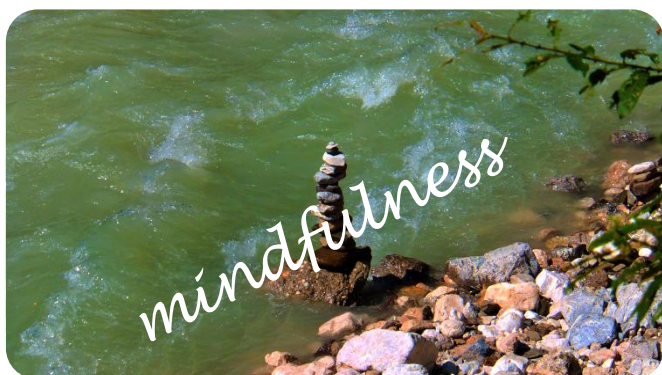


# MBSR – Kurs im Universitätsklinikum Herbst 2020

**Mindfulness-Based Stress Reduction:  
Achtsamkeit-basierte Stressreduktion**



**Interesse?**

**Dann melden Sie sich einfach:**

**Christoph Kunz**

Seelsorge und Achtsamkeit  
im Universitätsklinikum Magdeburg

0391 67 14016

[christoph.kunz@med.ovgu.de](mailto:christoph.kunz@med.ovgu.de)

[www.seelsorge-achtsamkeit.de](http://www.seelsorge-achtsamkeit.de)

# **MBSR – Kurs**

## **im Universitätsklinikum**

### **22.09. – 17.11.2019**

**Acht Dienstagstreffen 17.30 h – 20.00 h**

## **Mindfulness-Based Stress Reduction: Achtsamkeit-basierte Stressreduktion**

Dieser Kurs besteht aus acht wöchentlich stattfindenden Treffen und einem ganztägigen Treffen. Er beinhaltet verschiedene Achtsamkeitsübungen wie den Körper-Scan, die Sitzmeditation sowohl mit konzentriertem Fokus auf den Atem wie zur Erweiterung der Aufmerksamkeit, achtsames Yoga und die Gehmeditation. Dazu kommen Präsentationen verschiedener didaktischer Informationen und in den Gesprächen die gemeinsame Reflexionen der je eigenen Praxis und der darin gewonnenen Erfahrungen und Einsichten.

Der Kurs will die Teilnehmenden ermutigen, mit Achtsamkeit den alltäglichen Herausforderungen und Stresssituationen zu begegnen.

Das MBSR-Programm wurde von Jon Kabat-Zinn und Mitarbeitenden in der „Stress Reduction Clinic“ des „University of Massachusetts Medical Center“ entwickelt und wurde zu einem international bewährten Format: über acht Wochen intensive Einführung in Achtsamkeit und deren Einübung in gemeinsamer Praxis.

Unkostenbeiträge gestaffelt: Studierende = 70 Euro \*  
Mitarbeitende Uniklinik = 90 Euro \* Andere = 200 Euro