

## Wie läuft ein MBSR-Kurs ab?

MBSR-Kurse dauern acht Wochen. Einmal pro Woche trifft sich die Gruppe während rund zweieinhalb Stunden. Am Wochenende der sechsten Woche findet ein ganzer Kurstag statt.

In einem individuellen Gespräch werden vor Kursbeginn die Ziele besprochen. Es werden verschiedene Achtsamkeitsübungen erlernt und gemeinsam eingeübt:

- Bodyscan – achtsame Körperwahrnehmung
- Sitz- und Gehmeditation
- Achtsame Bewegungsübungen
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag

In Kurzvorträgen und im Gruppenaustausch werden die Übungen und Erfahrungen gemeinsam vertieft.

Die Kursteilnehmenden erhalten detaillierte Kursunterlagen und CDs mit Übungsanleitungen.

### Kursleiterin



#### Viola Ebbighausen

Jahrgang 1967, zertifizierte MBSR-Lehrerin seit 2016, Heilpraktikerin für (Körper-)Psychotherapie, dipl. KommWirtin, verheiratet, 3 Kinder.

Viola Ebbighausen liegt es am Herzen, den Menschen frei von Erwartungen oder Vorbehalten zu begegnen.

Der Fokus ihres Unterrichts liegt darauf, im Körper und somit im Augenblick anzukommen. Dafür integriert sie u.a. einfache, sanfte Bewegungsübungen im Stehen oder Sitzen, die auch bei körperlichen Beschwerden durchführbar sind.

Ergänzende Informationen zur Person:

[www.violaebbighausen.de](http://www.violaebbighausen.de)

[www.mindfulness.swiss](http://www.mindfulness.swiss)

[www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de)

### Kursangebot 2022

8-Wochen-Kurse von 17.30 bis 20 Uhr, Aufbaukurse von 17.30 bis 20 Uhr

- **8-Wochen-Kurs 1:** jeweils mittwochs von 17.30 bis 20 Uhr am 2.2./9.2./16.2./23.2./2.3./9.3./16.3. und 23.3. sowie Vertiefungstag am Sa. 12.3. von 10 bis 16 Uhr
- **8-Wochen-Kurs 2:** jeweils mittwochs von 17.30 bis 20 Uhr am 14.9./21.9./28.9./5.10./12.10./19.10./26.10. und 2.11. sowie Vertiefungstag am Sa. 22.10. von 10 bis 16 Uhr
- **Aufbaukurs 1:** jeweils dienstags von 17.30 bis 20 Uhr am 11.1./18.1./25.1./1.2. und 8.2. sowie Vertiefungstag am Sa. 29.1. von 10 bis 16 Uhr
- **Aufbaukurs 2:** jeweils mittwochs von 17.30 bis 20 Uhr am 16.11./23.11./30.11./7.12. und 14.12. sowie Vertiefungstag am Sa. 3.12. von 10 bis 16 Uhr

Änderungen entnehmen Sie bitte:

[www.claraspital.ch/mbsr](http://www.claraspital.ch/mbsr)



### Kursort

Begegnungszentrum CURA

Lukas Legrand-Strasse 22, 4058 Basel

### Kurskosten

- **8-Wochen-Kurse:** CHF 720.– (inkl. Vorgespräch sowie Kursmaterial)
- **Aufbaukurse:** CHF 450.– (inkl. Kursmaterial)

Die Kosten werden von einigen Krankenversicherungen teilweise übernommen.

### Weitere Infos und Anmeldung

T +41 61 685 81 00

[mbsr@claraspital.ch](mailto:mbsr@claraspital.ch)

# Gelassen und achtsam im Alltag

Achtwöchiger MBSR-Kurs für Patienten und Angehörige



## Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Angehörige

Krankheit bedeutet für Patienten und ihre Angehörigen häufig einen tiefen Einschnitt ins Leben. Selbstverständliches und Lebensentwürfe werden infrage gestellt. Damit verbunden sind Unsicherheit, Angst, Stress und die Frage: «Wie weiter?»

Der MBSR-Kurs «Gelassen und achtsam im Alltag» kann hier Hilfe leisten, denn so bedrückend die Fragen auch sein mögen, sie können auch eine Möglichkeit sein, neue Perspektiven zu entwickeln. Damit dies gelingt, ist Achtsamkeit notwendig. Diese wird im Kurs geschult und gestärkt.

### Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet, gegenwärtig zu sein, im Hier und Jetzt mit unseren Erfahrungen in Kontakt zu stehen. Achtsamkeit ist eine uns innewohnende Fähigkeit und Kraft, die wir nutzen können, um zu verstehen, um zu wachsen, um uns ganz zu fühlen trotz körperlicher Versehrtheit.

Indem wir, bewusst und ohne zu werten, wahrnehmen, was in uns und um uns herum geschieht, gewinnen wir inneren Handlungsspielraum. Dieser ermöglicht uns, den verschiedenen, auch schwierigen Erfahrungen in unserem Leben mit mehr Klarheit und Gelassenheit zu begegnen. Wir werden dadurch weniger schnell Opfer von beeinträchtigenden Verhaltensmustern, gewinnen Freiraum in Gedankenmühlen und in Stresskaskaden.

### Was ist MBSR?

MBSR ist die Abkürzung für den englischen Begriff Mindfulness-Based Stress Reduction, was in etwa mit achtsamkeitsbasierter Stressreduktion übersetzt werden kann.

MBSR vereinigt verschiedene Methoden und Techniken mit dem Ziel, Achtsamkeit zu fördern und damit negativ erlebten Stress oder Leiden zu reduzieren, unabhängig davon, was diesen Stress, dieses Leiden verursacht hat: Krankheit, Beziehungen, Verlust, Arbeit, Angst etc. MBSR wurde 1979 von Prof. Jon Kabat-Zinn in den USA an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts in Worcester entwickelt und wird seither in den USA und Europa mit grossem Erfolg angeboten.

### Für wen eignet sich MBSR?

MBSR eignet sich für alle Menschen, die bewusster leben und ihre eigenen Ressourcen stärken möchten. Sie eignet sich besonders auch für Menschen,

- die mit chronischen Krankheiten und Schmerzen leben müssen,
- die in einer schwierigen Lebenssituation stehen,
- die gelassener sein möchten,
- die neugierig sind und etwas für sich tun möchten.

MBSR verspricht keine Heilung von der Krankheit, aber kann dazu befähigen, anders mit ihr zu leben.

MBSR ist «leider» keine Instant-Methode. Nebst der Teilnahme an allen Kursterminen wird das tägliche Üben während rund 40 Minuten zu Hause vorausgesetzt.

Die Teilnehmenden müssen physisch und psychisch in der Lage dazu sein. Sie stärken so von Woche zu Woche ihre Fähigkeit, achtsam zu sein, und entwickeln ein tragfähiges Fundament für den Alltag.

