

Im Zeitraum Februar bis April 2019 setzen wir unsere Veranstaltungen mit einem Kurs in **Mindfulness-Based Stress Reduction** fort.

### **Kursleitung**

Olaf Altner, Dipl.-Psych., psychologischer Psychotherapeut seit 2003, Weiterbildungen in kognitiver Verhaltenstherapie, klinischer Hypnose und energetischer Psychotherapie, MBSR/MBCT-Lehrer seit 2011/12 (nach den Qualitätskriterien des MBSR-MBCT Verbands), ca. 20 Jahre Aikidoka, Yoga-Schüler, regelmäßige Achtsamkeits-Meditation seit 2004

### **Termine und Kosten**

8 Abende, donnerstags 17.30 – 20.30 Uhr

- 1.) 07.02.19
- 2.) 14.02.19
- 3.) 28.02.19 (!)
- 4.) 14.03.19 (!)
- 5.) 21.03.19
- 6.) 28.03.19
- Tag der Achtsamkeit 31.03.19  
10.00 – 16.30 Uhr
- 7.) 04.04.19
- 8.) 11.04.19

340,- € inkl.

Begleitskript und drei Übungs-CDs (MP3)

Bitte fragen Sie vor Kursantritt bei Ihrer Krankenkasse nach Möglichkeiten der Bezuschussung nach.

### **Teilnehmerzahl**

begrenzt auf 8 pro Kurs

Bei Interesse an einer Teilnahme empfehle ich Ihnen, rechtzeitig telefonisch oder per Email ein Vorgespräch mit mir zu vereinbaren, da nur eine begrenzte Zahl von Plätzen zur Verfügung steht.

Der MBSR-Kurs kann bei der Ostdeutschen Psychotherapeutenkammer als Fortbildungsveranstaltung angemeldet werden. Alle Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

---

### **Kontakt und Kursort**

PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS  
HOLZHOFGASSE

Dipl.-Psych. Olaf Altner

Tel.: 0351 / 899 60 502

Fax: 0351 / 895 11 93

#### **Internet:**

[altner@holzhofgasse.de](mailto:altner@holzhofgasse.de)

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

[www.netzwerk-achtsamkeit-ost.jimdo.com](http://www.netzwerk-achtsamkeit-ost.jimdo.com)

#### **Postanschrift und Veranstaltungsort:**

Holzhofgasse 9  
01099 Dresden

#### **Erreichbarkeit:**

Straßenbahn 11 (Pulsnitzer Str.)  
Straßenbahn 6, 13 (Bautzner/Rothenburger Str.)  
Straßenbahn 3, 7, 8 (Albertplatz)

PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS  
HOLZHOFGASSE

## **STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT**



**MBSR-Kurs nach  
Prof. Jon Kabat-Zinn**

**Februar - April  
2019**

### **Was ist MBSR?**

MBSR ist ein erfahrungs- und ressourcen-orientiertes Gruppenkonzept zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Es umfasst

- ein kostenfreies Vorgespräch
- 8 wöchentliche Abende zu je 2,5-3 h
- Achtsamkeitstag zu ca. 6,5 h
- Bereitschaft und Möglichkeit tgl. ca. 45 Minuten Achtsamkeit zu üben.

### **Was ist Achtsamkeit?**

Achtsamkeit ist ein Zustand der bewertungsfreien Geistesgegenwart. Man ist weder mit Vergangenen noch mit Zukünftigem verstrickt. Der aktuelle Moment wird bewusst und ganzheitlich mit allen Sinnen wahrgenommen, ohne ihn festhalten oder wegschieben zu wollen.

Jeder kennt solche Momente. Sie entfalten ihre volle nachhaltige Kraft, wenn wir beginnen, Achtsamkeit als eine bewusste Haltung in unserem Leben zu kultivieren.

### **Wer kann teilnehmen?**

Die Teilnehmer sind Menschen, die durch die Übung von Achtsamkeit

- akuten oder dauerhaften Stress in den

Bereichen Beruf/Gesundheit/Familie/Beziehungen abbauen und besser bewältigen lernen möchten,

- ein ergänzendes Übungs-Programm zu medizinischer Behandlung oder Psychotherapie suchen

- zu mehr echter Gelassenheit, innerer Ruhe, Lebensqualität und wohlwollendem Mitgefühl sich und anderen gegenüber gelangen möchten.

Ob die Methode speziell für Sie und zu diesem Zeitpunkt geeignet ist, wird mit Ihnen in einem individuellen Vorgespräch mit dem Kursleiter geklärt. Bitte vereinbaren Sie dafür rechtzeitig einen Termin.

### **Was sind Kursinhalte?**

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf den angeleiteten Achtsamkeits-Übungen. Das achtsame Wahrnehmen von Sinneseindrücken, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen in Stille und Bewegung wird durch einfache Yoga- und Bewegungsübungen sowie Vorträge, Reflexionen und Gruppendiskussionen zu Stress, automatischen Reaktionsmustern und Wohlbefinden ergänzt.

### **Was ist mitzubringen?**

Zu allen Kursveranstaltungen bitte bequeme, wärmende Kleidung, ausreichend Getränke, zwei Decken und wenn vorhanden Yoga-, oder Isomatten mitbringen. Meditationskissen sind vorhanden.

### **Was sagt die Wissenschaft?**

MBSR wurde 1979 vom Molekularbiologen und Verhaltensmediziner Jon Kabat-Zinn und seinen Mitarbeitern an der medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts in Worcester, USA entwickelt. Inzwischen wurde das Programm von Kabat-Zinn und vielen anderen Forschern immer wieder auf seine Wirksamkeit in verschiedenen Anwendungsbereichen untersucht. Es gehört heute zu den weltweit umfangreich wissenschaftlich überprüften und sehr verbreiteten Verfahren zur Stressbewältigung. Seine Methoden werden u. a. in Krankenhäusern und Kliniken (für Patienten und Personal), Praxen, Beratungsstellen, Gefängnissen, Schulen und Universitäten vermittelt.

*Aktuelle Studien unter:  
[www.achtsamleben.at/forschung](http://www.achtsamleben.at/forschung)*