Kursleitung

Thomas Sacher, Dipl. Sozialarbeiter (FH)

ehem. Schulsozialarbeiter, zertifizierter MBSR-Trainer, ausgebildet bei Arbor-Seminare, Freiburg

- **Erfahrener Lehrer (Level 2)** „MBSR-Verband“

Fortbildungen erhalten bei:

- Lienhard Valentin und Sanja Schulz (IFS)
- Dr. Christine Brähler "Selbstmitgefühl", (MSC)
- Dr. Rick Hanson, "Positive Neuroplastizität" (PNT)
- David Treleaven, "Traumasensitive Achtsamkeit" (TSM)
- Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche, (AkiJu), Angebot: Ein 16 Stunden Kurs für pädagogische Fachkräfte an Schulen
- Ana Cristina Pires, „Inneres Familiensystem“, (IFS)
- Dr. Martina Draszczyk, Petra Tschögl: Inquiry & Supervision

---

- Online-Kurse gegeben bei:

Ravensburger

Stiftung Liebenau

MBSR 8-Wochen Kurse 2027

kostenlose Infoabende: 19.1./21.1., 18:30 – 20:15

Start: Dienstag/Donnerstag 26.1./28.1., 18:30 – 21:00

Ort: Stauferstraße 43, Ravensburg, 8 Termine

\+ **Achtsamkeitstag am Sa. 6.3., 10:30 – 16:30, Yogaraum, RV**

Kurs-ID: KU-ST-U6VYVV

Alle MBSR Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst !

Die MBSR Kurse sind bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) gelistet und werden je nach Krankenkasse zwischen. 80 – 350 € bezuschusst.

IFS 8-Wochenkurs 2027

„Lerne dein inneres Familiensystem (IFS) kennen.“

Im Kurs werden Sie die guten Absichten Ihrer Persönlichkeitsanteile verstehen und wertschätzen lernen und innere Konflikte lösen.

Start: Montag 25.1.2027, 18:30 – 21:00

Ort: Stauferstraße 43, Ravensburg, 8 Termine

\+ Achtsamkeitstag Sa. 6.3., 10:30 – 16:30 im Yogaraum, RV

Anmeldung über eine Anfrage auf der Homepage:

www.mbsr-ravensburg.de **oder Mail: thomassacher@web.de**

8 Termine, Kursgebühr zwischen 320 € (Early Bird) und 350 € für 26 Kursstunden, Audiodateien, Handbuch u. Login-Zugang

Weiteres siehe Homepage: https://www.mbsr-ravensburg.de/Kurse/

Information und Anmeldung

MBSR Ravensburg

Thomas Sacher
Stauferstraße 43
88214 Ravensburg
Tel.: 0751/3558990
thomassacher@web.de
www.mbsr-ravensburg.de

MBSR 2027

Mindfulness Based Stress Reduction

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Innehalten.
Den inneren Raum weiten.
Gefühle verändern sich.
Im Körper entfaltet sich ein Segen.

Mit Achtsamkeit und Mitgefühl sein Gleichgewicht im Alltag finden.

Was ist MBSR?

Das 8-wöchige Achtsamkeitstraining MBSR wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn in den 70er-Jahren an der Universitätsklinik in Massachusetts, USA, entwickelt. Als ganzheitlicher Ansatz verbindet es moderne Forschungsergebnisse aus Medizin und Psychologie mit Erkenntnissen aus fernöstlichen Methoden der Geistes- und Körperschulung. MBSR ist ein erprobtes und wissenschaftlich überprüftes Übungsprogramm, das weltweit praktiziert wird. Zahlreiche Studien belegen die Wirksamkeit des Programms, das zur Steigerung der Lebensqualität beiträgt. Es wird zur Gesundheitsförderung und Prävention eingesetzt, aber auch speziell für Personen, die unter großer Belastung stehen, unter chronischen Erkrankungen oder Schmerzen leiden. Die Methode wird sowohl im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen als auch in Wirtschaftsunternehmen erfolgreich angewendet.
Als Trainingsprogramm für den Geist verbindet es meditative Übungen in Ruhe und Bewegung mit Ansätzen aus der modernen Psychologie und Stressforschung.

Für wen ist MBSR geeignet?

MBSR ist hilfreich,

- bei beruflichem oder privatem Stress,
- bei Nervosität oder Konzentrationsmangel,
- bei Erschöpfung, Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit oder Ängstlichkeit,
- bei Verstrickung in negativen Grübeleien,
- zur Stärkung von Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein
- bei chronischen, akuten oder psychosomatischen Erkrankungen.

Achtsamkeit hilft Ihnen

- mehr Ruhe und Gelassenheit zu erlangen,
- innere Ressourcen zu entdecken,
- einen besseren Umgang mit seelischen und körperlichen Belastungen zu entwickeln,
- freundlicher mit sich selbst umzugehen,
- sich weniger negativ zu bewerten,
- Stressmomente besser zu erkennen und ihnen anders zu begegnen,
- mehr Energie und Lebensfreude zu erlangen.

Was beinhaltet ein MBSR-Kurs?

Es werden drei formelle Achtsamkeitsübungen vermittelt.

- Körperwahrnehmung
  (Bodyscan, eine Wahrnehmungreise durch den Körper)
- einfache Körperübungen (leichtes Yoga, eher ein achtsames Dehnen)
- Sitzmeditation (ein ruhiges und gelassenes Wahrnehmen von allem, was in einem auftaucht.)

Dazu gibt es themenbezogenes Hintergrundwissen zur Stress-Psychologie und -Physiologie, der Stressforschung, Neurowissenschaft und der Verhaltenspsychologie.
In der Gruppe wird achtsame Kommunikation eingeübt, genauso wird ein Austausch in der Gruppe über die gemachten Erfahrungen während der Woche gepflegt.
Zur Integration in den Alltag gibt es umfangreiches Informations- und Übungsmaterial sowie Audiodateien für zu Hause.

Interview von Jolijn, Yogaraum Ravensburg

Warum MBSR?

16.09.2023

Was genau macht den Kurs so effektiv?

Im MBSR Kurs geht es um geistiges und emotionales Erleben sowie körperliche Erfahrung im Erlernen von Möglichkeiten, den Stress zu reduzieren. Das Besondere dabei ist der Austausch sowie die Wertschätzung der Teilnehmer:innen untereinander. Die Effektivität hängt von der Regelmäßigkeit des Praktizierens bestimmter Übungen ab. Diese sind

1. geführte Meditationen, später eigene, sich zeitlich steigernde Meditationen,
2. leichte Yogaübungen und
3. Bodyscan (entspannte Reise durch den Körper).

Es gibt wöchentlich unterschiedliche Themen wie Automatismen, angenehme und unangenehme Erfahrungen, Stresserleben und Stressbewältigung, achtsame Kommunikation, Selbstmitgefühl und Selbstwirksamkeit sowie Übungen, die in den Alltag integriert werden. Inzwischen weisen verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen nach, dass bereits nach einem achtwöchigen regelmäßigen Praktizieren Veränderungen der Gehirnstrukturen erkennbar sind, die mit einer besseren Stressbewältigung, größerer Selbstzufriedenheit sowie einer stärkeren Selbstwirksamkeit einhergehen.

Wie bist Du persönlich zur Meditation und Achtsamkeit gekommen?

Angeregt durch die Lektüre von Hermann Hesses Büchern habe ich bereits in jungen Jahren zu meditieren begonnen. Nach Erfahrungen in einer christlichen Gemeinschaft mit indischer Meditationstechnik über mehrere Jahre bin ich auf die Bücher von Jon Kabat-Zinn, dem MBSR Begründer, gestoßen. Diese haben mich sehr angesprochen, weil mir ihre Klarheit, die buddhistische und wissenschaftliche Ausrichtung und seine dem Menschen zugewandte Haltung gefielen. Damals gab es noch keine MBSR Kurse. Nach Beendigung meiner Berufstätigkeit als Schulsozialarbeiter nahm ich selbst an einem MBSR Kurs teil und war davon so angetan, dass ich mich direkt zur Ausbildung zum MBSR Trainer entschlossen habe.

Hast Du schon ein paar Tipps, wie man den Alltag entspannter angehen könnte?

Tipps und Ratschläge werden bei MBSR weniger gegeben, es sind eher Einladungen und Übungen, sich seinem individuellen Ich zu nähern und sich dabei freundlich und wohlwollend selbst zu erfahren. Die Übungen des Kurses werden dabei ihre Wirkung zeigen. Eine wichtige Rolle spielen das Kennenlernen des Atmens und das Erfahren hilfreicher Empfindungen und Gedanken, um stressige Momente besser zu bewältigen.

Übersicht

Woche	Themen	Formelle Übungen
1.	Was ist Achtsamkeit? Was ist ein Bodyscan?	Bodyscan + achtsam den Atem beobachten
2.	Wahrnehmungen hinterfragen. Wenn Automatismen übernehmen.	Bodyscan + Sitzmeditation 5 – 10 Min. mit/ohne Anleitung praktizieren.
3.	Sich in seinem Körper zuhause fühlen.	Yoga im Liegen mit Bodyscan im Wechsel + Sitzmeditation 10 – 20 Min. mit/ohne Anleitung praktizieren.
4.	Sich dem Stress bewusst zuwenden.	Yoga im Liegen im Wechsel mit der Sitzmeditation 20 Minuten ohne oder 30 Minuten mit Anleitung
5.	Sich den Raum der Wahlfreiheit erschließen. Die Kraft des Nicht-Tuns entdecken.	Sitzmeditation im Wechsel mit Yoga im Stehen, Bodyscan oder Yoga im Liegen praktizieren.
6.	Achtsam kommunizieren üben.	Alle Übungen im Wechsel praktizieren.
7.	Die Fürsorgekraft für sich entdecken.	Eigene 45-minütige Praxis z.B. Bodyscan (10 Min.), Medi. (15 Min.), Yoga (10 Min.), Medi. (10 Min.)
8.	Selbstwirksamkeit entwickeln.	Eigene 45-minütige Praxis mit oder ohne Anleitung beibehalten.

Informelle Übungen		Achtsamkeit
Achtsam atmen. Achtsam essen.		**Wahrnehmen körperlicher Empfindungen**
Mehrere alltägliche Handlungen achtsam ausüben. Achtsam Angenehmes wahrnehmen.	**A**	**Achtsam mit sich sein**
Achtsam und mitfühlend seine Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahrnehmen. Achtsam gehen. Achtsam Unangenehmes wahrnehmen.	**M**	**Mitfühlend mit sich sein**
Gefühle, Stress, Geräusche wahrnehmen. Automatische Stressreaktionen wahrnehmen. Mehr praktische Übungen für den Alltag finden.		**Annehmend + mitfühlend mit sich sein**
Offenes, weites Gewahr-Sein wahrnehmen. Achtsam mit Stress umgehen. Innehalten. Kleine praktische Übungen für den Alltag anwenden.	**P**	**Perspektivwechsel**
Schwierige Kommunikation umwandeln. Achtsam zuhören und sprechen praktizieren.	**E**	**Emotionsregulation**
Achtsam für sich sorgen, sich nähren.		**Selbstmitgefühl + Mitgefühl**
Alle Übungen beibehalten und kultivieren, sowie sich im Alltag achtsam wahrnehmen.	**L**	**Leichtigkeit**