

## MBSR-8-Wochenkurse

### Informationsabende für Interessierte (kostenfrei):

Mo. 23. Jan. 2023, 18.45 Uhr, Ravensburg  
Mo. 25. Sept. 2023, 18.45 Uhr, Ravensburg  
Di. 26. Sept. 2023, 18.30 Uhr, Wangen

### Frühjahrskurse:

montags **06. Feb. – 27. März 2023, Ravensburg**  
von 18:45 – 21:15 Uhr  
und am Sa. 18.03. ein Tag der Achtsamkeit

### Herbstkurse:

montags **09. Okt. – 27. Nov. 2023, Ravensburg**  
von 18:45 – 21:15 Uhr  
und am Sa. 18.11. ein Tag der Achtsamkeit

dienstags **10. Okt. – 28. Nov. 2023, Wangen**  
von 18:30 – 21:00 Uhr  
und am So. 19.11. ein Tag der Achtsamkeit

### Achtsamkeitswochenende:

für ehemalige Kursteilnehmer\*innen

**Fr. 24. Nov. – So. 26. Nov. 2023**

im Seminarhaus "Freiraum" in Langenacker

### MBSR- Einzelcoaching:

Ich begleite Sie auch in Einzelstunden auf Ihrem individuellen Weg zur Achtsamkeit. Sie können gerne anfragen.

### Weitere Informationen finden Sie unter:

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

# MBSR

# 2023

Mindfulness Based Stress Reduction

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MITGLIED IM  
**mbsr-mbct**  
**VERBAND**  
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

### Information & Anmeldung:

Alexander Sommer  
Stressbewältigung durch Achtsamkeit  
Maierhöfenerstr. 31/1 88316 Isny

Tel.: 07562-9816058

mailto: [info@mbsr-sommer.de](mailto:info@mbsr-sommer.de)  
[www.mbsr-sommer.de](http://www.mbsr-sommer.de)

Die Anmeldung kann schriftlich oder per E-Mail, unter Anerkennung der Teilnahmebedingungen erfolgen. Mit Überweisung der Kursgebühr ist Ihr Platz gesichert.

Bankverbindung:  
Alexander Sommer, Ing-DiBa  
IBAN : DE30 5001 0517 5410 8510 36  
BIC: INGDDEFF

**Höhepunkt des Glücks ist es,  
wenn er (sie) bereit ist,  
das zu sein, was er (sie) ist.**

*Erasmus von Rotterdam*

**Alexander  
Sommer**

## MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR ist eine Methode um mit Anforderungen und Stress besser zurecht zu kommen. Sie wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn Ende der 1970er Jahre an der University of Massachusetts (USA) konzipiert und in der Folgezeit in ihrer Wirksamkeit erforscht. MBSR wird in 8-wöchigen Kursen vermittelt. Dabei geht es um die Entwicklung einer Haltung von Achtsamkeit, durch welche ein günstigerer Umgang mit Belastungen und Stress ermöglicht wird.

Achtsamkeit meint, bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu sein, ohne das Geschehen bewerten und beurteilen zu müssen, ohne uns in Vergangenheit und Zukunft zu verlieren und ohne uns in unsere üblichen Reaktionsmuster zu verstricken. So können wir mit mehr Akzeptanz präsenter und lebensbejahender in der Gegenwart sein. Dadurch wird es möglich mit belastenden Gedanken und Gefühlen, mit schmerzhaften Körperempfindungen oder auch mit schwierigen Lebenssituationen bewusster und gelassener umzugehen.

Die Entwicklung von Achtsamkeit wird durch eine intensive Schulung der Wahrnehmung und unseres inneren Umgangs mit diesen Wahrnehmungen ermöglicht. Dabei kommt dem Üben in der Stille und im Alltag eine besondere Bedeutung zu.

Die Wirksamkeit von MBSR wurde in den letzten drei Jahrzehnten intensiv erforscht und ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt.



Alexander Sommer  
**Stressbewältigung**  
durch Achtsamkeit

### MBSR ist geeignet für Menschen die Stress erleben, z.B. durch

- berufliche und/oder private Belastungen
- akute oder chronische körperliche Erkrankungen
- seelische Probleme wie Ängstlichkeit, Nervosität oder depressiver Verstimmungen

### MBSR ist auch geeignet für Menschen,

- die einen aktiven Beitrag zur Erhaltung ihrer Gesundheit leisten möchten
- die mit Herausforderungen gelassener umgehen wollen
- die auch in schwereren Zeiten Zuversicht bewahren wollen
- die mehr Bezug zu sich, ihrer Gefühlswelt und ihrem Herzen finden wollen
- die ihre Beziehungen und ihr Leben bewusster gestalten wollen

MBSR stärkt Ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress. MBSR kann unterstützen, begleiten und die Selbstheilungskräfte anregen. MBSR will und kann nicht notwendige medizinische oder psychologische Behandlung ersetzen, diese jedoch sinnvoll ergänzen.

### Inhalte des MBSR-8-Wochenkurses:

- systematische Anleitung der Achtsamkeitsübungen:
  - Body-Scan (achtsame Körperwahrnehmung)
  - Achtsames Dehnen und Bewegen
  - Sitz- und Gehmeditation
- Beschäftigung mit unterschiedlichen Schwerpunktthemen: Wahrnehmung, Stress und Stressbewältigung, achtsame Kommunikation, u.a.
- Achtsamkeitsübungen im Alltag

### Kursumfang MBSR-8-Wochenkurs:

- acht Abende à 2,5 Stunden
- ein „Tag der Achtsamkeit“ (Sa. oder So.)
- persönliches Gespräch vor Beginn des Kurses
- tägliches Üben zur Integration in den Alltag

Drei Übungs-CDs und schriftliches Kursmaterial unterstützen Sie beim Üben zuhause.

### Kursleitung:

Alexander Sommer, Jahrgang 1968

zertifizierter MBSR-Lehrer;  
Ausbildung nach Prof. Jon Kabat-Zinn bei Rüdiger Standhardt am Odenwald-Institut

zertifizierter MBCT-Lehrer  
(Mindfulness Based Cognitive Therapy);  
Ausbildung am IAS (Institut für Achtsamkeit) bei Heike Alsleben und Erik van den Brink

leitete über 15 Jahre Kompaktkurse zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach der MBSR-Methode an einer Fachklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

arbeitet seit 28 Jahren als Diplom Musiktherapeut im Bereich Psychosomatik und Psychotherapie



Foto: Alexander Sommer