



### Kursleiterin

## Ulrike Simon-Schwesinger

- Zertifizierte MBSR-Lehrerin (Institut für Achtsamkeit unter der Leitung von Linda Lehrhaupt und Karin Krudup)
- Dipl. Religionspädagogin (FH)
- geistliche Begleiterin
- Kontemplationslehrerin
- Mitarbeiterin in der Abteilung Schulpastoral der Diözese Regensburg

Seit 1989 regelmäßige eigene Übungspraxis in christlicher Kontemplation (nach Franz Jalics SJ) und jährliche 10-tägige Schweigeexerziten, 1985/86 Intensivjahr in einem Exerzitenhaus, seit 1986 Einführungskurse in das kontemplative Gebet, Exerzitenbegleitung, 2016/17 Ausbildung in achtsamkeitsbedingter Stressreduktion

Ihr Schwerpunkt liegt im Bereich Achtsamkeit und Meditation mit Erwachsenen und Kindern.

*„Achtsamkeit ist die Bewusstheit, die entsteht, in dem wir im gegenwärtigen Moment absichtlich und ohne zu urteilen aufmerksam sind.“*

Jon Kabat-Zinn

Unser moderner Alltag stellt uns oft auf eine harte Probe. Zeitmangel, Leistungsdruck und Fremdbestimmung erzeugen unablässigen Druck. Die Regelkreise unseres Körpers können kaum noch gegensteuern.

Immer mehr Menschen erkranken an chronischem Stress. Wie können wir uns schützen? Wie schaffen wir es, unsere innere und äußere Balance wiederzufinden?

Das MBSR-Achtsamkeitstraining richtet sich an alle Menschen, die Wege suchen, mit Belastungen in Beruf und Alltag besser umzugehen, Stress und Hektik entgegenzuwirken und die ihrem Leben eine neue Qualität geben wollen.

### Termine:

Beginn am Donnerstag, den 20. September 2018  
27.09. | 04.10. | 11.10. | 18.10. | 25.10. | 31.10. (Mittwoch!) | 08.11.  
jeweils von 18.00 - 20.30 Uhr  
„Achtsamkeitstag“ am 27. Oktober 2018 von 09.30 - 15.30 Uhr

### Kursgebühr:

390,- Euro

[www.schloss-spindlhof.de](http://www.schloss-spindlhof.de)

### Ort und Anmeldung:

Bildungshaus Schloss Spindlhof  
Telefon: 09402/ 9354 – 0  
Mail: [info@spindlhof.de](mailto:info@spindlhof.de)

### Kooperationspartner:



### SCHLOSS SPINDLHOF

Bildungshaus der Diözese Regensburg  
Spindlhofstraße 23 · 93128 Regenstauf  
Tel. 09402/ 9354-0 · Mail: [info@spindlhof.de](mailto:info@spindlhof.de)



## Durch Achtsamkeit Stress bewältigen

MBSR (mindfulness based stress reduction)  
8-Wochen-Übungsprogramm im Alltag

Beginn: Donnerstag, 20. September 2018

SCHLOSS  
SPINDLHOF  
Bildungshaus der Diözese Regensburg



BILDUNG. ORIENTIERUNG. BEGEGNUNG.

# Durch Achtsamkeit Stress bewältigen

MBSR (mindfulness based stress reduction)

Durch äußere Anforderungen entsteht Stress. Dieser wird durch eigene innere Ansprüche und Erfahrungen oft verstärkt bis hin zu dem Gefühl, den Anforderungen nicht gerecht werden zu können. Das kann dazu führen, dass die Freude an der Arbeit weniger und der Eindruck, statt zu leben, gelebt zu werden, mehr wird. Letztlich kann Stress in einer körperlichen Symptomatik münden und bis zum Burnout führen.

Der amerikanische Arzt und Professor Jon Kabat-Zinn hat aufgrund wissenschaftlicher Forschungen ein wahrnehmungsorientiertes Übungsprogramm zur Stressbewältigung entwickelt. Es stärkt nachweislich die Resilienz gegenüber Stress und beugt Tendenzen des Ausbrennens vor.

Im vorgegebenen Zeitraum von 8 Wochen werden innere Haltungen erfahren und eingeübt, die sich in veränderten Gehirnbahnen zeigen und nachhaltig den Alltag beeinflussen können.



# Für wen ist das interessant?

## Zielgruppe

Menschen, die lernen und üben wollen, mit ihrer Lebenssituation gelassener umzugehen sowie wach und selbstbestimmt zu leben.

## Kursinhalte

- Einfache Körperübungen in Bewegung
- Geh- und Sitzmeditation
- Schulung der Wahrnehmung von Körper, Gedanken und Emotionen auch im Alltag
- Achtsame Kommunikation
- Umgang mit Emotionen
- Impulsvorträge der Kursleiterin
- Erfahrungsaustausch zwischen den Kursteilnehmer/-innen

Wesentlicher Inhalt des Kurses ist die Bereitschaft der Teilnehmer/-innen täglich zuhause verschiedene Achtsamkeitsübungen, die im Kurs vermittelt werden, zu praktizieren.

Der Zeitrahmen dafür beträgt 45-60 Minuten.

## Kurskosten

In den Kurskosten sind enthalten:

- 8 Abendtreffen mit je 2,5 Stunden Dauer
- Tag der Achtsamkeit mit 6 Stunden inkl. Mittagessen
- Bereitstellung von drei Audio-CDs mit Übungen
- umfangreiches Begleitheft



## Wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit von MBSR

- Effektive Bewältigung von Stress
- Verbesserung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Gesteigerte kognitive Leistungsfähigkeit
- Wirksame Burnout-Prophylaxe
- Mehr Entspannung, Gelassenheit und Vitalität

## Termine

8-Wochen-Übungsprogramm im Alltag -

Beginn am Donnerstag, den 20. September 2018  
27.09. | 04.10. | 11.10. | 18.10. | 25.10. | 31.10. (Mittwoch!) | 08.11.  
jeweils von 18.00 - 20.30 Uhr

„Achtsamkeitstag“ am 27. Oktober 2018 von 09.30 - 15.30 Uhr