

Kurstermine

- **Kurs 2012-01 (08.05. bis 26.06.2012)**

Dienstagabend von 19:00 bis ca. 21:30
08.05. / 15.05. / 22.05. / 29.05.
05.06. / 12.06. / 19.06. / 26.06.

Samstag 16.06.2012 von 09:00 bis 17:00

- **Kurs 2012-02 (29.08. bis 31.10.2012)**

Mittwochabend von 19:00 bis ca. 21:30
29.08. / 05.09. / 12.09. / 19.09.
26.09. / 17.10. / 24.10. / 31.10.

Samstag 20.10.2012 von 09:00 bis 17:00

Rund sechs Abende für ehemalige Kursteilnehmer gemäss Ankündigung auf Website.

Kursort

ClaraBildungsZentrum
Lukas-Legrand-Str. 4
4058 Basel

Kurskosten

CHF 600 (Für rund 30 Kursstunden, Vor- und Nachbesprechung, Kursunterlagen und CDs)
Auf Nachfrage hin ist eine Reduktion möglich.

Kursleitung

Ich heisse Stephan Ebner (Jhrg. 1964). Ich bin verheiratet. Wir haben drei Söhne im Alter von 16 bis 20 Jahren.



Ich arbeite im St. Claraspital als Leiter Zentrale Dienste.

Seit vielen Jahren finde ich in der Achtsamkeitsmeditation innere Ruhe und einen Ausgleich zum beruflichen und familiären Alltag. Ich habe in Deutschland am Institut für Achtsamkeit und Stressreduktion die Ausbildung zum MBSR-Lehrer absolviert.

In meinen Kursen möchte ich meine Erfahrungen mit Achtsamkeit in einem ganz ‚normalen‘ Berufs- und Familienalltag weitergeben.

Anmeldung und Kontakt

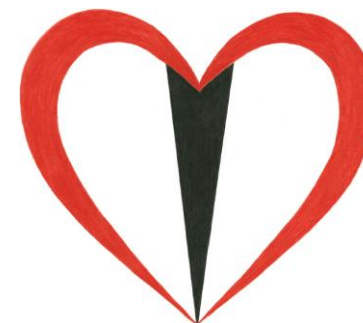
Mindfulness
Stephan Ebner
Riehenstrasse 302
4058 Basel

Tel. priv. 061 / 691'47'07
Tel. Ges. 061 / 685'85'68

stephan.ebner@mindfulness.ch

Weitere Informationen unter

www.mindfulness.ch



Mindfulness
Schulungen in
Achtsamkeit

**gelassen & achtsam
im Alltag**

**Kursprogramm
2012**

Oft empfinden wir unser Leben als stark beschleunigt. Wir sind getrieben durch unsere Wünsche und die Anforderungen der Umwelt.

Welche Wege gibt es um unser Leben zu entschleunigen und bewusster, achtsamer zu leben?

Achtsamkeit

Achtsamkeit entsteht dort, wo sich unsere Sinne, unser Denken und Fühlen bündelt, auf das Hier und Jetzt.

Achtsamkeit ist ein Bewusstseins-Zustand. Er nimmt das Hier und Jetzt an, ohne zu bewerten.

Eine achtsame Grundhaltung verändert die Wahrnehmung von uns selbst und unserer Umwelt. Durch Achtsamkeit lassen sich eigene Verhaltens- und Denkmuster erkennen. Sie hilft uns von einer reaktiven zu einer aktiven Haltung überzugehen, unser Leben aktiv und bewusst zu leben.

MBSR

MBSR ist die Abkürzung für den englischen Begriff **M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction, was in etwa mit achtsamkeitsbasierter Stressreduktion übersetzt werden kann.

MBSR vereint verschiedenste Methoden und Techniken mit dem Ziel Achtsamkeit zu fördern und damit negativ erlebten Stress oder Leiden zu reduzieren. Dies unabhängig davon, was diesen Stress, dieses Leiden verursacht hat: Krankheit, Beziehungen, Verlust, Arbeit, Angst etc.

MBSR wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn vor über 20 Jahren in den USA an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts in Worcester entwickelt. Es hat sich dort in mehr als 250 Kliniken und Gesundheitszentren etabliert. Auch im deutschsprachigen Raum wird seit einigen Jahren erfolgreich mit diesem Programm gearbeitet.

Kursinhalt

Es werden verschiedene Achtsamkeitsübungen erlernt und gemeinsam geübt:

- Body-Scan – Achtsames Wahrnehmen des ganzen Körpers
- Sitzmeditation
- Gehmeditation
- Achtsame Bewegungsübungen
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag

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

Die Kursteilnehmer erhalten detaillierte Kursunterlagen und Übungs-CDs mit gesprochenen Übungsanleitungen.

Kursverlauf

MBSR-Kurse dauern acht Wochen. 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 Beginn die Ziele und nach Abschluss des Kurses die Zielerreichung besprochen.

Teilnahmevoraussetzungen

Nebst der Teilnahme an allen Kursterminen wird das tägliche Üben zu Hause während rund 40 Minuten an sechs Tagen vorausgesetzt. Die Teilnehmenden stärken so von Woche zu Woche ihre Fähigkeit, achtsam zu sein und entwickeln ein tragfähiges Fundament für den Alltag.

Unterstützung und Anleitung für die tägliche Übungszeit erhalten die Teilnehmenden im Kurs selber, in Form von CDs und einem ausführlichen Handbuch.

Für Menschen mit aktuellem Suchtproblem oder während stark beanspruchenden Therapien ist der Kurs nicht geeignet.