



## „Mehr Lebensqualität- ja bitte!“

### Virtueller Workshop MBSR mit Sabine Henke

MBSR steht für Mindfulness Based Stress Reduction und wird übersetzt mit Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

MBSR ist ein strukturiertes Achtsamkeitstraining, das u.a. zur Bewältigung chronischer Schmerzen angewendet wird. Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelte dieses Programm vor über 30 Jahren in der Zusammenarbeit mit austerapierten Patienten einer Schmerzklinik in den USA.

Wissenschaftlich gut erforscht hat MBSR mittlerweile weltweit als Teil von Schmerztherapie-Konzepten Eingang gefunden in Kliniken, Gesundheitszentren und Praxen.

Zu den Übungen gehören Meditation und Körperübungen, das Erlernen einer Haltung der Achtsamkeit. Dies ermöglicht den Weg, mit chronischen Schmerzen so umzugehen, dass sich die Lebensqualität verbessert. Die Chance, selbst wirksam zu werden, hat darüber hinaus einen stabilisierenden Effekt.

Der Workshop gibt einen Einblick in das Trainingsprogramm und wir werden erste Übungen ausprobieren, die sofort in den Alltag eingebaut werden können.

Es empfiehlt sich, für eine bequeme Sitzmöglichkeit zu sorgen (Kissen, Decke) und Schreibzeug bereitzuhalten.

Sabine Henke ist selbstständige zertifizierte MBSR/MBCT-Lehrerin.

Anmeldungen bitte über das Online-Anmeldeformular.