



*Christa Uldrich-Schartau*  
*arbeitet seit 2006 selbständig*  
*als Coach, Mediatorin und*  
*Therapeutin. Sie ist registrier-*  
*tes Mitglied im Verband des*  
*MBSR-MBCT.*

Wilhelmstraße 84  
49076 Osnabrück  
Telefon: 0541 - 330 17 38  
Mobil: 0172 - 261 66 82  
E-Mail: [kontakt@coaching-abenteuer.de](mailto:kontakt@coaching-abenteuer.de)  
Internet: [www.coaching-abenteuer.de](http://www.coaching-abenteuer.de)

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

## Was ist MBSR?

MBSR (**M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction) ist ein wissenschaftlich gut erforschtes, einfaches und sehr wirksames Achtsamkeitstraining. MBSR wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts in den USA entwickelt.

Es findet inzwischen in zahlreichen Kliniken und Gesundheitszentren weltweit seine erfolgreiche Anwendung. Auch in Deutschland wird das MBSR-Programm seit mehreren Jahren mit Erfolg eingesetzt, zur begleitenden Behandlung von körperlichen und psychosomatischen Erkrankungen und zur Prophylaxe stressbedingter Erkrankungen.



**Christa Uldrich-Schartau**  
MBSR-Lehrerin  
Gestalttherapeutin  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

**MBSR-Kursangebot**  
**nach Jon Kabat-Zinn**



# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

## Achtsamkeit

wird verstanden als das nichtwertende und bewusste Wahrnehmen des gegenwärtigen Moments.

## Der MBSR-Kurs

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, in einer kleinen Gruppe unter Anleitung die Praxis der Achtsamkeit zu erlernen.

Ziel des Trainings ist es, Achtsamkeit im täglichen Leben zu kultivieren und in den Alltag zu integrieren.

Die Schulung der Achtsamkeit trägt dazu bei, Ihren Umgang mit Stress zu verbessern und Ihre innere Gelassenheit zu fördern.

## Das 8-Wochen-Programm umfasst:

- Ein unverbindliches individuelles Vorgespräch
- Acht wöchentliche Treffen zu je zweieinhalb Stunden
- Einen Tag der Achtsamkeit, samstags
- Ein individuelles Nachgespräch

## Inhalte des MBSR-Kurses

### Diese Übungen bilden den Kern des Kurses:

- Übungen zur Körperwahrnehmung (Body-Scan)
- Sanfte und achtsam ausgeführte Yoga-Übungen
- Geleitete Sitz- und Gehmeditationen
- Wissensbausteine zum Thema Stress
- Übungen zur Selbstreflexion
- Integration der Übungen in Alltagssituationen



Foto: D. Sharon Pruitt, Wikimedia Commons

*Nicht was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.*

(Marie v. Ebner-Eschenbach)

*Die Menschen werden nicht durch die Ereignisse selbst, sondern durch ihre Sicht der Ereignisse beunruhigt.*

(Epiktet)

*Du hast eine Verabredung mit dem Leben.*

*Diese findet im gegenwärtigen Augenblick statt.*

(Thich Nhat Hanh)

*Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen, sie zu reiten.*

(Jon Kabat-Zinn)

Damit die Integration von Achtsamkeit in Ihren Alltag gelingen kann, ist ein regelmäßiges Üben während der Kursdauer nötig. Planen Sie eine tägliche Übungszeit von 40 Minuten ein. Unterstützt werden Sie durch ein umfassendes Handbuch sowie CDs mit den entsprechenden Übungen.