

Möchten Sie ein glückliches, zufriedenes Leben führen?

Meist sind wir im Alltag mit zahlreichen Herausforderungen konfrontiert und halten uns gerade so über Wasser. Als Gegenbewegung dazu wird Achtsamkeit weltweit mit großem Erfolg praktiziert. Ich biete in der Marianne-Strauß-Klinik achtwöchige Achtsamkeitskurse in der Form des wissenschaftlich fundierten „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR) Programm von Jon-Kabat Zinn an.

Grundlage der Kurse ist die intensive Schulung der Achtsamkeit. Durch geleitete Meditationen, Körperwahrnehmung und achtsames Yoga üben wir, Atmung, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen ohne sie zu bewerten. Die Praxis der Achtsamkeit befähigt uns, unsere gewohnten Verhaltensweisen zu erkennen, aktuelle Bedürfnisse wahrzunehmen und Herausforderungen unseres Lebens mit mehr Ruhe, Klarheit und Offenheit zu begegnen.

In zahlreichen Untersuchungen zeigte sich, dass gerade Menschen mit chronischen Erkrankungen besonders von dem achtwöchigen Kursprogramm profitieren.

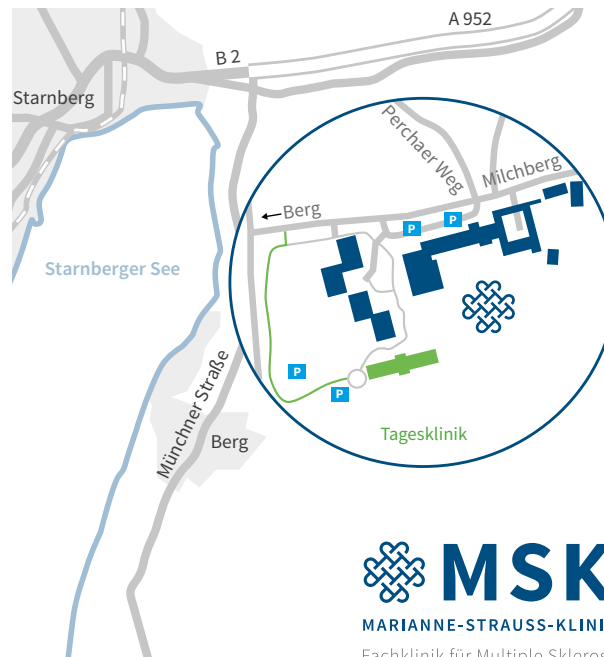


Dr. Claudia Busch

Fachärztin für Neurologie
MBSR-Lehrerin
claudia.busch@ms-klinik.de

Marianne-Strauß-Klinik

Behandlungszentrum Kempfenhausen
für Multiple Sklerose Kranke gemeinnützige GmbH
Milchberg 21 a · 82335 Berg
Telefon 08151 261-370 · Telefax 08151 261-933
info@ms-klinik.de · www.ms-klinik.de



MBSR

**Mindfulness-Based Stress Reduction
Stressreduktion durch Achtsamkeit**

MBSR – Achtsamkeitskurs in der Marianne-Strauß-Klinik

Schwerpunktt Themen in diesem MBSR-Kurs sind Achtsamkeit im Alltag, Umgang mit Stress, achtsame Kommunikation, Akzeptanz, Umgang mit schwierigen Gefühlen und das Finden von mehr Ausgeglichenheit und Gelassenheit.

An den Kursabenden führe ich Sie in die Praxis der Meditation ein, es gibt Anleitungen zu verschiedenen Arten der Meditation, zum Bodyscan (Körperwahrnehmung) und achtsamen Yogaübungen. Sie erhalten Anleitungen zum Üben für Zuhause und ein Begleitheft.

Sie können an dem Kurs auch teilnehmen, wenn Sie körperliche Einschränkungen oder Beschwerden haben.

Kosten

Die regulären Kurskosten betragen für externe Teilnehmer 350 Euro.

Wenn Sie bereits bei uns in Behandlung sind oder waren, fördert die Marianne-Strauß-Klinik Ihre Kursteilnahme, sodass für Sie lediglich ein Unkostenbeitrag von 100 Euro anfällt. Zusätzlich können Sie einen Zuschuss bei Ihrer Krankenkasse beantragen, da die Kurse im Präventionsprogramm der Kassen erfasst sind.

Termine und Anmeldung

Die Kurse finden jeweils im Frühjahr und Herbst an acht Mittwochabenden von 17:00 bis 19:30 Uhr in den Räumen der Tagesklinik statt. Zum Kurs gehört ein Achtsamkeitstag von 10:00 bis 15:00 Uhr an einem Sonntag. Es gibt vorab ein kurzes Vorgespräch und nach Ende des Kurses ein Abschlussgespräch.

Die genauen Termine werden auf unserer Website veröffentlicht: www.ms-klinik.de.

Sie können sich gerne per E-Mail anmelden:
claudia.busch@ms-klinik.de

Sie sollten möglichst an allen Kursterminen teilnehmen können und sich während des Kurses täglich 30 bis 50 Minuten für sich Zeit nehmen, um die Meditations-Yoga- und Körperübungen zu praktizieren.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme!

Kursleiterin

Seit 1995 bin ich in der Marianne-Strauß-Klinik als Ärztin tätig, seit 2005 durchgehend in der Tagesklinik und unserer Ambulanz.

Mittlerweile bin ich Fachärztin für Neurologie und habe mich neben der Multiplen Sklerose auf den Umgang mit chronischen Erkrankungen, Schmerzen, Kommunikation, Patientenschulung und Hypnose spezialisiert.

Nach jahrelanger Meditationserfahrung habe ich im März 2017 die 1,5-jährige Ausbildung zur MBSR-Lehrerin im Europäischen Zentrum für Achtsamkeit in Freiburg abgeschlossen.

Dr. Claudia Busch

