

## Dieser Kurs eignet sich für Sie, wenn

- Sie unter chronischen Schmerzen leiden, wie z. B. chronischen Rücken- oder Kopfschmerzen, Migräne, Gelenkerkrankungen, Unfall- oder Traumafolgeschäden
  - Sie sich in Folge der Krankheit manchmal ängstlich oder depressiv fühlen
  - Sie einen guten Umgang mit den Beschwerden im Alltag entwickeln wollen
  - Sie merken, dass Sie sich bei Schmerzen mit übergroßer Härte begegnen
  - Sie Schritte aus Isolation und Rückzug wagen wollen
- ➔ Dann bietet dieser Kurs eine echte Chance für Sie!

## Achtsamkeit

bedeutet, ganz wach jeden einzelnen Augenblick wahrzunehmen – und dabei freundlich und mitfühlend mit uns selbst zu sein.

Wenn wir diese Lebenshaltung kultivieren und trainieren, können wir den Zugang zu unserer ursprünglichen Kraft und Lebensfreude wieder finden – und vielleicht den Schmerzen und herausfordernden Lebensumständen mit mehr innerer Ruhe, Klarheit und Akzeptanz begegnen.

### MBPM – Mindfulness-based pain management

„Breathworks“ („Atemarbeit“) integriert das Achtsamkeitskonzept von J. Kabat-Zinn und die persönlichen Erfahrungen von Vidyamala Burch. Sie ist selbst durch chronische Schmerzen stark eingeschränkt und hat das Kurskonzept der „achtsamkeitsbasierten Schmerzbewältigung“ entwickelt. In diesem Kurs trainieren Sie mit Hilfe verschiedener Meditationstechniken:

- Atemgewahrsein
- Achtsame Bewegungen
- Achtsamkeit im Alltag
- Selbstmitgefühl

So können Sie einen anderen Umgang mit den Schmerzen einüben und wieder einen lebendigen und freudigen Alltag gestalten.

## Kursaufbau

- 8 wöchentliche Treffen (je 2,5 Std)
- Tägliches Üben (10 - 20 Minuten)

## Übungszeiten

Ein wesentlicher Bestandteil des Kurses ist das tägliche Üben – wenn wir nicht gewöhnt sind, freundlich und wach mit uns selbst umzugehen, müssen wir diese neue innere Haltung regelrecht trainieren und kultivieren. Wenn Sie 10 – 20 Minuten täglich in die kurzen Übungseinheiten investieren, schöpfen Sie die Möglichkeiten des Kurses voll aus.



### **Kurstermine:**

Infoabend: Mo., 12.8.2019, 17.30-20.00

Kurs: 8 Termine dienstags, 14.00–16.30

Beginn: Di., 3.9.2019

**Kosten:** 260,00 €, ermäßigt 150,00 €  
In Einzelfällen ist eine weitere  
Ermäßigung möglich.

### **Kursleitung:**



Raisa Kunstleben  
Diplom-Psychologin  
Integrative Psychotherapie  
Achtsamkeits-Trainerin

„... ich bewundere Vidyamala  
unglaublich... ihr Ansatz basiert auf dem  
neuesten Stand der Forschung und  
könnte Ihr Leben retten und es Ihnen  
zurückgeben.“  
( J. Kabat-Zinn)

### **Informationen & Anmeldung:**

#### **Beratungszentrum LOK**

Teichwiesenstr.1

35260 Stadtallendorf

Tel: 06428 -1035

E-Mail: [beratung@lok-stadtallendorf.de](mailto:beratung@lok-stadtallendorf.de)

Internet: [www.lok-stadtallendorf.de](http://www.lok-stadtallendorf.de)

## **Schmerzbewältigung durch Achtsamkeit**

### **MBPM**



### **In der Ruhe liegt die Kraft**

**Achtung - Neuer Termin!!**

Kursbeginn: 3. September 2019