

*“Man kann die Wellen nicht stoppen, aber man kann lernen zu surfen.” Jon Kabat-Zinn*

## **Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)**

### **Das 8-Wochen Training**

Achtsamkeit ist ein im Körper verankertes Gewahrsein, das uns erlaubt, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: gezielt, im gegenwärtigen Moment und ohne zu urteilen.

Die Kultivierung einer solchen Achtsamkeit

- führt zu Stressresilienz,
- erhöht die Konzentrationsfähigkeit,
- steigert die Lebensfreude und fördert die Gesundheit

das belegen zahlreiche Studien. (<http://www.mbsrverband.de/information/forschung.html>)

#### **Was wird trainiert?**

Das sorgfältig strukturierte Training schult die Achtsamkeit in Stille und Bewegung, allein und in Kommunikationssituationen, und hilft Teilnehmern, eine differenzierte Wahrnehmung von Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen zu entwickeln. Teilnehmer lernen, negative innere Erfahrungen von Handlungsimpulsen oder gewohnheitsmäßigen Denkmustern abzukoppeln. Präsenz, Gelassenheit und Selbstfürsorge werden in Ruhe kultiviert, und dann in zunehmend herausfordernden Situationen geübt. Übungsformen des erfahrungs-basierten Ansatzes umfassen den von Jon Kabat Zinn entwickelten BodyScan, Sitz- und Gehmeditationen, achtsame Yoga-Sequenzen, Kommunikationsübungen und Übungen der Achtsamkeit bei Alltagstätigkeiten. Zielgerichtete Dialoge, Austausch in der Gruppe, sowie Informationen aus der Stress-Forschung ergänzen die praktischen Übungen.

**Der intensive Kurs** besteht aus einem individuellen Vorgespräch, acht 2.5 stündigen Treffen, und einem ganzen Übungstag (Samstag). Teilnehmer erhalten ein Arbeitsbuch und 4 Stunden Audio-Anleitungen zur Unterstützung ihrer regelmäßigen Übung zuhause.

**Ermäßigte Kursgebühren für Studierende (€95) und Mitarbeitende (€180) der Uni Bayreuth.**

**Kursleitung:** Antje Ricken, M.A., Heilpraktikerin. Über 30 Jahre Erfahrung in Hochschul- und Erwachsenenbildung und 25 Jahre Meditationsstudien. Ausbildung und Zertifizierung zur MBSR-Lehrerin beim Center for Mindfulness, University of Massachusetts Medical School.

#### **NÄCHSTER KURS:**

**MBSR Uni-Kurs: Mittwoch, 29.04.2026 – 24.06.2026, 15:00 -17:30 Uhr**

**(Übungstag Sa 13.06.2026, 10.00-16.00 Uhr)** im Übungsraum SWO, Frankengutstr. 2, Bayreuth – fußläufig vom Campus.

**Bitte kontaktieren Sie mich mit Fragen oder für das Anmeldegespräch.**



PRAXIS FÜR ACHTSAMKEIT UND HEILKUNST

**Antje Ricken, M.A., Heilpraktikerin**  
Karl-Kronberger Straße 4, 95488 Eckersdorf  
0178-7775084; [kurse@achtsame-heilkunst.de](mailto:kurse@achtsame-heilkunst.de)  
[www.achtsame-heilkunst.de](http://www.achtsame-heilkunst.de)