

Wir freuen uns, Ihnen zwei Präventionskurse „MBSR Mindfulness Based Stress Reduction – Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ anzukündigen, die in diesem Jahr angeboten werden.

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Menschen mit einer hohen Anfälligkeit für Stress ein höheres Risiko haben, an einer Demenz zu erkranken. Dabei kann das Risiko im Vergleich zu Menschen mit einer niedrigen Anfälligkeit für Stress bis zu dreifach erhöht sein (Terracciano et al., 2014). Stressbewältigung und Stressprävention stellen daher einen wichtigen Baustein für die Demenzprävention dar, den wir durch dieses Angebot aufgreifen möchten.

Im Mittelpunkt des MBSR Gesundheitsprogramms steht die Achtsamkeit. Indem wir lernen, achtsam mit uns und unserer Umgebung zu sein, können wir stressauslösende Faktoren rechtzeitig erkennen und lernen, gelassen damit umzugehen. MBSR wurde in den 1970er Jahren von Jon Kabat-Zinn entwickelt und die stressreduzierende Wirkung ist wissenschaftlich gut untersucht.

MBSR-Kurse können eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung nicht ersetzen, aber unterstützen. Sie sind darauf ausgerichtet, die Haltung gegenüber den Herausforderungen des Lebens positiv zu verändern. Schwerpunkte der Kurse sind dabei sanfte Dehnübungen aus dem Yoga und angeleitete meditative Übungen in Ruhe und Bewegung mit Achtsamkeit für den Atem. Eine dritte Kernübung zur Körperwahrnehmung ist der sogenannte Body Scan, eine angeleitete Reise durch den Körper.

Der Kurs wird von Mechthild Lauf, einer erfahrenen MBSR-Lehrerin, Diplom-Pädagogin und systemischen Familientherapeutin angeboten und geleitet. Seit ihrer Ausbildung im Jahr 2011 bietet sie regelmäßig MBSR-Kurse und Achtsamkeitstage an, um Menschen dabei zu unterstützen, den Herausforderungen des Alltags stressfreier zu begegnen.

Vor Beginn des Kurses bietet Mechthild Lauf ein persönliches Vorgespräch an, in dem Inhalt und Ablauf des Kursprogramms besprochen und ausstehende Fragen geklärt werden können. Der achtwöchige MBSR-Kurs setzt sich aus 8 Kurseinheiten à 2,5Std. zusammen, wobei jede Kursstunde einen anderen Schwerpunkt hat, wie beispielsweise der Umgang mit Stress oder Achtsamkeit im Alltag. Zusätzlich gibt es einen Tag der Achtsamkeit, ein Kurstag in Stille von ca. 6 Stunden. Sie sollten die grundsätzliche Bereitschaft mitbringen, während der achtwöchigen Laufzeit des Kurses zu Hause täglich 30 Minuten für Übungen einzuplanen.



Mechthild Lauf
Foto: Herff

Die MBSR-Kurse finden statt, sofern die Durchführung laut der geltenden Coronaschutzverordnung zulässig ist. Selbstverständlich werden alle geltenden Hygiene- und Abstandsregelungen eingehalten.

MBSR 8-Wochen-Kurs im Frühjahr/Sommer

26. April bis 21. Juni 2022: dienstags, 17:30 bis 20:00 Uhr (*kein Kurstermin am 24.05.*)

Ort: Kulturzentrum ZeitGeist, Clarenbachplatz 2, 50933 Köln (barrierefrei)

Tag der Achtsamkeit: Samstag, den 11.06.2022, 10:00 bis 16:00 Uhr

Die Termine für Vor- und Nachgespräche werden individuell vereinbart.

Kursgebühr: 380,00 EUR für 8 Kursabende, ein Kurstag, ein Vorgespräch und ein Nachgespräch, 3 CDs und Kursmaterialien.

MBSR 8-Wochen-Kurs im Spätsommer/Herbst

09. August bis 27. September 2022: dienstags, 17:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Kulturzentrum ZeitGeist, Clarenbachplatz 2, 50933 Köln (barrierefrei)

Tag der Achtsamkeit: voraussichtlich Samstag, den 17.09.2022, 10:00 bis 16:00 Uhr

Die Termine für Vor- und Nachgespräche werden individuell vereinbart.

Kursgebühr: 380,00 EUR für 8 Kursabende, ein Kurstag, ein Vorgespräch und ein Nachgespräch, 3 CDs und Kursmaterialien.

Der „MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit“-Kurs ist durch die zentrale Prüfstelle Prävention unter der Kurs-ID KU-ST-MY182S zertifiziert und wird von vielen Krankenkassen mit einem Präventionszuschuss unterstützt.

Wenn Sie Interesse an der Teilnahme haben oder weitere Informationen wünschen, melden Sie sich gern via Email info@mbsr-mechthildlauf.de direkt bei Frau Lauf oder telefonisch unter 0221/478-98910 im Kölner Alzheimer Präventionszentrum.