

„Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Verbindung zu bringen.“ (Jon Kabat-Zinn)



### Beachtenswertes

Der Kurs bietet eine praktikable und sinnvolle Erweiterung therapeutischer Arbeit, kann eine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung aber nicht ersetzen. Die regelmässige Praxis zu Hause ist ein wichtiges Prinzip zur Schulung der Achtsamkeit, daher wird bei Teilnahme am Kurs eine Bereitschaft zum täglichen Üben von ca. 30 - 45 Min. vorausgesetzt.

### Kosten / Termine

300 EUR inkl. Kursmaterialien und CDs  
Termine und Ort siehe Beilagenblatt



### Kursleiter

Helmut Geha Haas  
Jahrgang 1955

### Ausbildungen und Schwerpunkte

- Heilpraktiker für Psychotherapie
- MBSR-Lehrer nach Jon Kabat-Zinn
- Systemische Familien- und Paartherapie
- Struktur- und Familienstellen nach B. Hellinger
- Klinische Hypnose, Hypnotherapie, NLP
- Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie
- Langjährige Praxis in Zen und Vipassana Meditationen bei verschiedenen Lehrern

Ich arbeite in eigener Praxis in Freiburg und Schopfheim als Therapeut, Coach, Supervisor und Kursleiter für Achtsamkeit und Meditation.

### Kontakt / Information

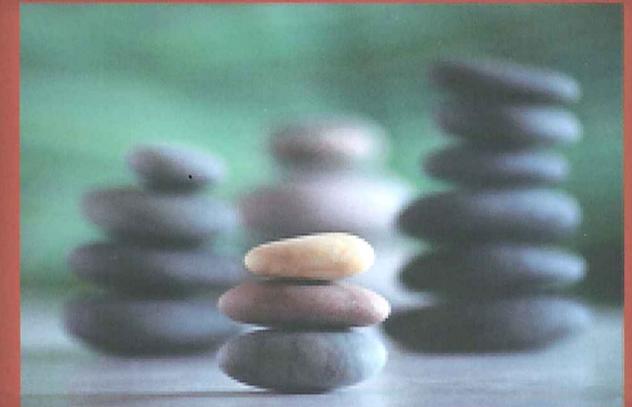
Helmut Geha Haas  
Wilhelmstraße 1  
79098 Freiburg  
Telefon: 0761 / 28 56 942  
helmut@geha-haas.de  
www.geha-haas.de



# Stressbewältigung

durch die Praxis der  
Achtsamkeit

MBSR  
Mindfulness Based Stress Reduction



Das 8-Wochen-Programm  
nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

mit  
Helmut Geha Haas

## Achtsamkeit

ist ein Zustand entspannter und aufmerksamer Bewusstheit von Moment zu Moment.

ist die Fähigkeit des Geistes, ohne Kritik zu beobachten, was Hier und Jetzt geschieht.

ist unsere Fähigkeit zur Präsenz, Achtung und Selbstreflexion.

ermöglicht eine nicht-wertende Haltung und unvoreingenommene Wahrnehmung innerer Vorgänge.

ermöglicht eine liebevolle und akzeptierende Haltung sich selbst und dem Leben gegenüber.

ist ein Mittel, sich von Zwängen zu befreien und sein Herz zu öffnen für die Liebe, das Mitgefühl und die Güte.

## Beobachtbare Wirkungen

Teilnehmer, die das 8-Wochen-Programm beendet haben, beschreiben oft folgende Veränderungen:

- bessere Fähigkeit zur Entspannung
- verminderte Krankheitssymptome
- bessere Bewältigung von Stresssituationen
- reduziertes Schmerzerleben
- größere Selbstakzeptanz und Lebensfreude
- verbesserter Zugang persönlicher Ressourcen

## Stressbewältigung durch MBSR

ist eine leicht zu erlernende Methode der Achtsamkeitsschulung nach J. Kabat-Zinn.

basiert auf alten und lang bewährten Methoden mit den neuesten Erkenntnissen westlicher Forschung aus Psychotherapie, Medizin, Stress- und Hirnforschung.

ermöglicht als Selbsthilfemethode die selbstverantwortliche Umsetzung von Methoden der Gesundheitsprophylaxe.

ermöglicht die eigenverantwortliche Veränderung der Befindlichkeit und verbessert dadurch die Lebensqualität.

ist durch mehrere wissenschaftliche Studien für verschiedene psychische, körperliche und psychosomatische Störungen und Krankheitsbilder in ihrer Wirksamkeit belegt.

## Literaturempfehlungen

- J. K.-Zinn: Gesund durch Meditation
- J. K.-Zinn: Im Alltag Ruhe finden
- S. Santorelli: Zerbrochen und doch ganz
- J. Goldstein: Vipassana Meditation
- J. Kornfield: Einsicht durch Meditation

## Kursinhalte

- Individuelle Vor- und Nachgespräche
- Wöchentliche Gruppensitzungen mit ca. 2,5 bis 3 Stunden Dauer
- Einen ganzen Übungstag mit 7 Stunden
- Geleitete Achtsamkeitsmeditationen im Gehen - Sitzen - Liegen
- Achtsame Körperarbeit aus dem Yoga
- Kurzvorträge zu Schwerpunktthemen: Umgang mit Schmerzen, schwierigen Gefühlen wie Angst - Wut - Sorgen
- Achtsame Kommunikation
- Umsetzung der Übungen im Alltag
- Kursmaterialien und CDs zum Üben

## Zielgruppe

Menschen, die unter Stress leiden und starken Belastungen ausgesetzt sind.

Menschen mit akuten und chronischen psychosomatischen Beschwerden.

Menschen, die lernen wollen achtsamer und gesundheitsbewusster zu leben.

Teams und Arbeitsgruppen, die sich eine wertschätzende und kooperative Kommunikationskultur wünschen.

Menschen mit Interesse an Meditation und persönlicher Entwicklung.