

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit – 8-Wochen-Kurs

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, das Programm Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR) nach Dr. Jon Kabat-Zinn zu erlernen.

Wir laden Sie dazu ein, einmal 8 Wochen Ihres Lebens dafür zu nutzen, sich mit wachem Interesse und Offenheit selbst zu erforschen. Dabei können Sie lernen, sich bewusst aus der Hektik des Alltags zu lösen und sich aktiv im gegenwärtigen Augenblick zu entspannen.

Die Praxis und Theorie des MBSR-Programms gründen in den östlichen Lehren von Achtsamkeitspraxis und Yoga und basieren auf aktuellen Erkenntnissen aus Wissenschaft und Forschung. Sie lernen u.a. Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Gehen und Liegen, sanfte Körperarbeit und Achtsamkeit in täglichen Lebenssituationen. Weiterhin erhalten sie Skripte und Übungs-CD`s.

### Dozentin

Angelika Wild-Regel, Diplom Sozialpädagogin (FH) und Kursleiterin MBSR

### Rahmenbedingungen

Der Kurs findet **in Ihrer Freizeit** statt, in den Räumen der **Praxis von Frau Wild-Regel, Clemens-August-Straße 17, 53115 Bonn-Poppelsdorf**.

Sie nehmen insgesamt an 8 Terminen à 2,5 Stunden und an einem Übungstag teil. Sie können entscheiden, ob Sie sich für den Kurs am Vormittag, im Nachmittag oder am Abend anmelden wollen. Nach vorheriger Absprache mit der Dozentin können Sie auch zwischen den Kursen wechseln, so dass auch Mitarbeiter im Schichtdienst regelmäßig am Kurs teilnehmen können.

Bitte tragen Sie zum Kurs bequeme Kleidung.

### Zielgruppe

Alle interessierten Beschäftigten des UKB, die bereits an dem 2-tägigen Grundkurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit am UKB teilgenommen haben.

Psychische Stabilität wird vorausgesetzt.

## Termine

### Datum / Anmeldeschluss:

Jeweils mittwochs am 23.09., 30.09., 07.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11. und 02.12.2020

**Vormittagskurs:** 10:00 - 12:30 Uhr plus Übungstag am **So. 15.11.2020**, 10:00 - 16:00 Uhr

**Nachmittagskurs:** 15:30 - 18:00 Uhr plus Übungstag am **So. 15.11.2020**, 10:00 - 16:00 Uhr

**Abendkurs:** 19:00 - 21:30 Uhr plus Übungstag am **Sa. 14.11.2020**, 10:00 - 16:00 Uhr

## Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr beträgt 339,15 €. Bei Zustimmung des Vorgesetzten werden Kosten in Höhe von 150,00 € über Ihre Kostenstelle intern verrechnet. Den verbleibenden Anteil von **189,15 €** zahlen Sie bitte direkt an die Dozentin Frau Wild-Regel an Ihrem ersten Kurstag. Zusätzlich können Sie nach erfolgreichem Abschluss des Kurses eine Bezuschussung bei Ihrer Krankenkasse beantragen, da der Kurs bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert ist.

## Hinweise zur Anmeldung

Die Veranstaltung ist ausschließlich für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Universitätsklinikums Bonn. Bitte senden Sie beide Anmeldeformulare per Post oder Mail an das Bildungszentrum am UKB, Bildungsbereich Fortbildung, Gebäude Nr. 68, Sigmund-Freud-Straße 25, 53127 Bonn. Geben Sie bitte an, ob Sie sich für den Vormittags-, Nachmittags- oder Abendkurs anmelden wollen.

*Bei Fragen zum Kurs oder zur Finanzierung wenden Sie sich bitte an Frau Seinsch unter Telefon 19498 oder per Mail unter [petra.seinsch@ukbonn.de](mailto:petra.seinsch@ukbonn.de).*

Stand: November 2019