



Gut leben mit Schmerz, Krankheit und Stresssymptomen

Ein innovativer Achtsamkeits-basierter Ansatz um bewusster zu handeln und zu leben

Achtsamkeit – ist die Fähigkeit, den gegenwärtigen Augenblick auf freundliche Weise wahrzunehmen. Dabei werden Gedanken, Empfindungen und Emotionen bewusster wahrgenommen. Dies wird mit Hilfe von Atem-Gewahrsein, leichten Bewegungsübungen, Meditationen und kleinen Aufgaben für den Alltag geübt.

Geschichte von breathworks:

Gegründet wurde breathworks 2004 von Vidyamala Burch und zwei Mitstreitern in Großbritannien. Das Programm basiert auf Vidyamalas eigenen Erfahrungen im Umgang mit chronischen Schmerzen, mit denen sie seit mehreren Unfällen (der erste 1976) im Rollstuhl lebt. breathworks ist mittlerweile international verbreitet. Seit 2022 wird das Programm in Österreich unterrichtet.

Der Kurs wird begleitet vom Buch „**Schmerzfrei Durch Achtsamkeit**“, welches die Teilnehmer*innen Schritt für Schritt intensiver mit den Hintergründen der einzelnen Konzepte vertraut macht. Inzwischen gibt es zahlreiche wissenschaftlichen Studien zur Wirksamkeit von Achtsamkeit auf Schmerz und Erkrankung. Das Buch erläutert einige interessante Aspekte einer regelmäßigen Übungspraxis.

Ablauf des Kurses

Acht Wochen Format mit wöchentlichen zwei Stunden Einheiten (online Format, sonst zweieinhalb Stunden) und einen Übungs-Tag von 4 Stunden.

Kernelemente des Programms

- Themenspezifische Kurzvorträge
- Die Rolle des Atems und des Atem-Gewahrseins für den Umgang mit Schmerz und Wohlbefinden, insbesondere wenn er mit Freundlichkeit und Mitgefühl wahrgenommen wird.
- Achtsame Bewegungen aus dem Yoga und Qi-Gong, die das Körper-Gewahrsein stärken und die Wahrnehmung der körperlichen Befindlichkeit schärfen.
- Eine sanfte und freundliche Haltung gegenüber Deinem Schmerz, Deinem Stress oder Deiner Krankheit zu entwickeln, um Widerstände und Ablehnung aufzuweichen.
- Das Angenehme zu erkennen und angenehme Erfahrungen zu genießen.

- Die Perspektive auszuweiten und Deine Mitmenschen miteinzubeziehen, um sie mit Freundlichkeit und Gleichmut zu begegnen.
- Achtsamkeit im Alltag zu integrieren, indem durch das Führen von Tagebüchern, die täglichen Aktivitäten an die eigenen Bedürfnisse angepasst werden.
- Kleine Gewohnheitsbrechern kennenlernen, die im Alltag problemlos anwendbar sind.
- 6 unterschiedliche Meditationen mit einer Länge von ca. 10 bis 12 Minuten
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Begleitende, regelmäßige Übungspraxis zuhause

Leistungen

- Verpflichtendes, persönliches Vorgespräch
- Audio-Anleitungen der Meditationen
- Buch „Schmerzfrei durch Achtsamkeit“ (bitte selbst besorgen)
- Follow-Up Mails, Kontemplation Fragebögen, Beschreibung der achtsamen Bewegungen, Pacing-Tagebuch usw.

Weitere online Informationen

breathworks UK: <https://www.breathworks-mindfulness.org.uk/>

breathworks D: <https://www.breathworks.de/>

Termine/Kursort/Kosten – Dieser Kurs ist im Hybridformat (2 Personen in Bisamberg, 4 Personen online über Zoom)

- Kursabende: 8 x 2 Stunden (ev. 1. Kursabend 2,5 Stunden)
- Termine: 7.1.2025, 14.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2., 18.2., 25.2.2025
- Tag und Zeit: Dienstag, 18:30 bis 20:30
- Gemeinsamer Übungs-Samstag, den von 9:30 bis 13:30 Uhr im Mai (wird bekanntgegeben)
- Gruppengröße: max. 6 Personen
- **Kurskosten: € 395,00 (inkl. USt)**

Nähere Informationen und Anmeldungen:

Unter: office@esberger-mindfulness.com

Infos auch unter www.esberger-mindfulness.com

Mag. Dr. Martina Esberger-Chowdhury, Esberger-Chowdhury Mind-Leadership e.U. FN 507060b

www.esberger-mindfulness.com | office@esberger-mindfulness.com | Hauptstrasse 88b, 2102 Bisamberg, Austria
Raiffeisenbank Korneuburg, BLZ 32395, IBAN: AT363239500001209766 BIC: RLNWATWWKOR
UID Nr. ATU 54513307