



## Termine und Kosten

### Termine:

Die Kurse beinhalten 8 Abende und einen Übungstag. Die aktuellen Termine finden sie auf meiner Homepage unter [www.stressbewaeltigung-hd.de](http://www.stressbewaeltigung-hd.de).

### Ort:

Heidelberg-Ziegelhausen  
In der Neckarhelle 119

### Kursgebühr: 310,- €

Die Kosten werden teilweise von den Krankenkassen erstattet.



## Kontakt

### Inge Homma

Am Büchsenackerhang 10  
69118 Heidelberg  
Tel. 06221-3261 686  
[inge.homma@stressbewaeltigung-hd.de](mailto:inge.homma@stressbewaeltigung-hd.de)

## Inge Homma



- MA Soziologin, Politologin
- MBSR-Lehrerin
- Ausbildung am Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung bei Dr. Linda Lehrhaupt
- Geschäftsführerin von bpc GmbH, Heidelberg

## Arbeitsschwerpunkte

- Burnout-Prävention
- Team- und Einzelcoaching
- Konfliktmanagement
- Führungskräfte-Trainings
- Moderation von Veränderungsprozessen

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit



## MBSR

Mindfulness  
Based  
Stress  
Reduction

## MBSR richtet sich an Menschen,

- die unter Stressbelastungen in Beruf und Privatleben leiden,
- die von Burnout und anderen Erschöpfungen und Überlastungen betroffen sind,
- die sich in außergewöhnlichen Lebenssituationen befinden,
- die durch akute oder chronische Krankheiten belastet sind,
- die eine Ergänzung zu einer psychotherapeutischen Behandlung suchen,
- die einen Weg zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit finden wollen.

## Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, die Realität so wahrzunehmen wie sie ist, ohne mit Handlungsimpulsen – z.B. Abwehr, Angriff oder Flucht – zu reagieren. Das gilt sowohl für unsere „innere“ Realität (Empfindungen, Gefühle, Gedanken) als auch für die „äußere“ Realität (Ereignisse, Menschen, Situationen).



Lernen Sie die Kunst, den Augenblick zu leben, wie er gerade ist

## Der 8-Wochen-Kurs umfasst

- Ein persönliches Vorgespräch
- 8 Termine mit 2,5 Stunden wöchentlich
- Einen Achtsamkeits-Übungstag von 6 Stunden am Wochenende
- Tägliche Übungen zu Hause
- Ein Arbeitshandbuch sowie eine CD mit angeleiteten Achtsamkeitsübungen

## Was ist MBSR?

MBSR ist die Abkürzung von **M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction, („Stressbewältigung durch Achtsamkeit“). Dieses Trainingsprogramm wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts entwickelt und erprobt. MBSR besteht vor allem aus praktischen Übungen zum Umgang mit Stress, schmerzhaften Emotionen, körperlichen Schmerzen oder schwierigen Kommunikationssituationen.

## Was lernen Sie durch MBSR?

- Ihre Konzentration und Aufmerksamkeit in die Gegenwart zu lenken. Das Ergebnis ist eine Klarheit und Raum für Alternativen.
- Ihre individuellen Stress-Muster zu erkennen und sie besser zu bewältigen.
- Einen Zugang zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und Stabilität zu finden.

## Die Kurs-Inhalte

- Angeleitete Übungen zur Körperwahrnehmung
- Achtsame Dehnungs- und Entspannungsübungen
- Achtsamkeitsübungen im Gehen, Sitzen und Liegen
- Gespräche und Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Übungen für den Alltag