

8-Wochen-Kurs ab 08. Mai 2020

Achtsamkeitsbasierte Schmerzbewältigung MBPM (Mindfulness-Based Pain Management)



In Grossbritannien ist **MBPM** ein fester Bestandteil des Gesundheitswesens und die Wirksamkeit ist durch Forschungsergebnisse belegt. In der Schweiz ist dieses Programm ganz neu. Den Schmerz und das Leid zu reduzieren ist möglich, in dem wir lernen, uns Schritt für Schritt achtsam, freundlich und mitfühlend dem Schmerz und dem Schwierigen zuzuwenden. Dies hilft, das sekundäre Leid, (Ängste, Sorgen, Wut, Verzweiflung, Widerstand, Unruhe, depressive Verstimmungen) was oft mit chronischen Schmerzen einhergeht, deutlich zu verringern, was sich wiederum positiv auf das Schmerzempfinden auswirkt. Dadurch erhalten wir wieder mehr Lebensqualität und können besser mit den individuellen Lebensumständen umgehen.

MBPM richtet sich grundsätzlich an alle Menschen, die sich aktiv für ihre Gesundheit einsetzen möchten, insbesondere jedoch an Menschen, die:

- unter chronischen Schmerzen wie z.B. Rücken- oder Gelenkschmerzen, Migräne, Tinnitus, Fibromyalgie, Neuropathie, Diabetes, Unfallfolgen, Krebserkrankungen, oder auch Erschöpfungssymptomen leiden
- Stress, sowie Ängste, Sorgen, depressive Verstimmungen, Verzweiflung, Wut, Trauer, etc. erleben
- sich durch den Schmerz oder die Krankheit einsam und isoliert fühlen
- einen aktiven Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität leisten möchten
- den Teufelskreis aus Überforderung und Erschöpfung durchbrechen wollen

Kernelemente des Kurses sind:

- Atemgewahrsein
- Sanfte, achtsame Körperbewegungen
- Achtsamkeit im Alltag, (Selbst-)Mitgeföhlsmeditationen, Selbstmitgeföhl
- Themenspezifische Impulsvorträge und Erfahrungsaustausch

Leitung

Nicole Wassmer | MBPM-Instruktorin

Anmeldung

www.mbsr-nicolewassmer.ch | Mobil 078 806 14 75

Ort
Kursdaten

SIHLMED | Friedaustasse 17 | Nähe Zürich-Albisriederplatz
Jeweils freitags von 09.30-12.00 Uhr,
08./15./29. MAI, 05./12./19./26. JUNI und am 03. JULI 2020

Kosten

CHF 700.- (inklusive Kursunterlagen, Audio-Übungs-CD's, Vorgespräch, opt. Nachgespräch)

