

## Leitung

### Ellen Schepp-Winter

Seit mehr als zwanzig Jahren arbeite ich in der Organisations- und Personalentwicklung und in freier Praxis als Gestalttherapeutin in Bonn. Langjährige eigene Meditationspraxis weckte in mir den Wunsch, andere darin zu begleiten, die heilsame Wirkung der Achtsamkeitspraxis für sich zu entdecken.



**Achtsamkeitstraining MBSR**  
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit -

### Aus- und Weiterbildungen

- Ausbildung zur MBSR-Lehrerin am Institut für Achtsamkeit
- Systemische Organisations- und Personalentwicklung (ISB Wiesloch)
- Dialog-Prozess-Begleitung
- 2-jährige Ausbildung in Körpertherapie
- 5-jährige Ausbildung zur Gestalttherapeutin
- Diplom-Pädagogin

### Kontakt

Ellen Schepp-Winter  
✉ kontakt@mbsr-bonn.de  
☎ +49 (0)2241 56591

## Achtsamkeitstraining MBSR

Das Achtsamkeitstraining ist eine Methode, um Stress zu reduzieren und vorzubeugen.

MBSR – mindfulness based stress reduction – wurde vor 30 Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Stressklinik des MIT in Boston entwickelt. Das Programm setzt zugleich auf der körperlichen und der geistigen Ebene an. Seine Wirksamkeit konnte durch eine Vielzahl klinischer Forschungen nachgewiesen werden.

Ziel des Trainings ist es, das Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick zu erhöhen, um Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen, die Stress auslösen, zu erkennen. In den Meditations- und Bewegungsübungen geht es darum, frei von Urteil und Bewertung wahrzunehmen, was sich in der Gegenwart entfaltet. So entsteht nach und nach die Möglichkeit den „Autopiloten“, der uns häufig steuert, auszuschalten, um bewusster wählen zu können. Innere Ruhe und Akzeptanz können zunehmend an die Stelle hektischen Getriebenseins treten.

Das Achtsamkeitstraining wirkt durch kontinuierliche Übungspraxis.

## MBSR richtet sich an Menschen, die...

- ihre körperliche und seelische Gesundheit stärken wollen
- unter Stress leiden
- sich in herausfordernden Arbeits- oder Lebensbedingungen befinden
- Burnout erleben oder diesem vorbeugen wollen
- unter chronischen Schmerzen leiden
- interessiert sind, meditieren zu lernen

### Kursinhalte

- angeleitete Meditationen
- sanftes Yoga und Körperübungen
- Kurzvorträge zu Achtsamkeit, Stress, Umgang mit schwierigen Emotionen, Kommunikation
- Achtsamkeit im Alltag

Der größere Teil jeder Kurseinheit besteht aus Meditations- und Körperübungen. Darüber hinaus wird jeweils ein Thema aus dem Bereich Achtsamkeit und Stress in den Mittelpunkt gestellt.

## Möglichkeiten MBSR zu lernen

### 8-Wochen-Kurs

In acht wöchentlichen Gruppentreffen à 2,5 Stunden lernen Sie die Übungen des Programms kennen und wie Sie die Achtsamkeitspraxis in Ihrem Alltag verankern können. Es gibt kurze Vorträge zu den Themen Stressbewältigung, Achtsamkeit und Emotionen. Ein Intensivtag an einem Wochenende vertieft die Praxis.

### 3-Tages-Intensivkurs

Drei Tage Auszeit auf dem Lande, um die Übungen der Achtsamkeitspraxis in der Gruppe zu erlernen. Sie entwickeln neue Ansätze im Umgang mit Stressauslösern, Stressreaktionen und schwierigen Emotionen. Ein Schweigetag vertieft die Übung.

### MBSR-Einzel-Coaching

In acht Einzelsitzungen à 1,5 Stunden erlernen Sie die Übungen. Im Coachinggespräch reflektieren wir Ihre tägliche Praxis und entwickeln für Sie stimmige, umsetzbare Ansätze im Umgang mit Stressauslösern und emotional herausfordernden Situationen.

Zum Coaching und zu allen Kursen erhalten Sie drei CDs mit Anleitungen und ein Handbuch für die Übung zuhause.