



BETTINA WERNER

Gründerin der Praxis Durlacher Schule

Dipl. Sozialpädagogin

Betriebliche Beraterin im Forschungszentrum Karlsruhe – KIT seit 2000

MBSR/MBCT-LEHRERIN: Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung
Dr. Linda Lehrhaupt

LEHRERIN TAI JI QUAN: Institut für Bewegungslehre und Bewegungsforschung
Dr. Klaus und Barbara Moegling

MEDITATION: Zazen seit 1996, Schülerin von Willigis Jäger seit 2007

WEITERBILDUNGEN: Tanztherapie, Fe Reichelt
Systemische Beratung,
Dr. Gunther Schmidt
Qi Gong, Med. Gesellschaft für Qi Gong

- STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT:
8 WOCHEN-KURS, EINZELCOACHING, AUFBAUKURS
- ACHTSAMKEITSBASIERTE KOGNITIVE THERAPIE:
MBCT IM EINZELCOACHING
- TAI JI QUAN ■ QI GONG
- SO FINDEN SIE DIE DURLACHER SCHULE:



- WEITERE INFORMATIONEN UNTER:
WWW.DURLACHER-SCHULE.COM

- MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION
NACH DR. JON KABAT-ZINN

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR)

MIT BETTINA WERNER

VITALITÄT
ACHTSAMKEIT
WEISHEIT

Bettina Werner – von 1997 bis 2000 Mitarbeiterin in der Psychosomatischen Klinik Bad Herrenalb – berät Unternehmen zur Führung von Mitarbeitenden in Lebenskrisen, bei Sucht und Psychischen Erkrankungen. Sie ist Lehrerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit, MBCT und Tai Ji Quan.

In der von ihr gegründeten Durlacher Schule finden Seminare, Einzelcoaching und Weiterbildungen für Privatpersonen statt. Darüber hinaus bietet die Durlacher Schule mit dem Konzept MBSR@WORK Vorträge, Seminare und Einzelcoachings auch unternehmensintern an.



BETTINA WERNER
GRÜNDERIN & INHABERIN

BIENLEINSTORSTR. 23
76227 KARLSRUHE

TEL. +49 (0)721 - 49 32 38
INFO@DURLACHER-SCHULE.COM



WWW.DURLACHER-SCHULE.COM

■ STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR)

MBSR – „Mindfulness Based Stress Reduction“ wurde in den USA von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt. Der große Erfolg hat dem Programm seither zu einem hohen Bekanntheitsgrad verholfen – viele Menschen konnten damit ihre Lebensqualität entscheidend verbessern.

■ DIE KURS-ZIELE

Durch das achtwöchige MBSR-Programm lernen Sie Ihre Eigenwahrnehmung zu differenzieren und zu verbessern. Sie bekommen Zugang zu Ihren inneren Ressourcen und lernen neue Sichtweisen zu entwickeln.

Schwerpunkt des Programms ist die Schulung der Achtsamkeit, einer offenen, nicht wertenden Grundhaltung gegenüber allem was im gegenwärtigen Moment für Sie wahrzunehmen ist.

Durch die Haltungen und Übungen die Sie im Kurs lernen, werden Ihnen automatisierte Gedanken, Reaktionen und Verhaltensweisen bewusster. Sie lernen neue Handlungsmöglichkeiten kennen und Ihr Spielraum erweitert sich.

Ihr Umgang mit Stress auslösenden Faktoren wird sich dadurch verbessern.

Stress gehört zu unserem Leben. Richtig dosiert kann er beflügeln, ein Übermaß hingegen schadet der Gesundheit. Wer dauernd unter Druck steht verliert die Wahrnehmung seiner selbst, seines Körpers, und dessen was ihm gut tut. Die Folge sind gesundheitliche Beschwerden, die wiederum zu Stressfaktoren werden können. Diesen Kreislauf können Sie unterbrechen. Dieser Kurs wird Sie in die Lage versetzen, ganz persönliche Lösungen im Umgang mit dieser Thematik zu finden.

*“Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich
hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren,
uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität
in Berührung zu bringen.” – Jon Kabat-Zinn*

■ 8 WOCHEN-PROGRAMM (MBSR) – DIE KURS-THEMEN

- Umgang mit Stress auslösenden Faktoren
- Umgang mit Schmerzen und schwierigen Gefühlen
- Verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- Höhere Toleranzschwelle
- Kreativere Problemlösungsstrategien
- Zu den eigenen Ressourcen finden
- Neue Sichtweisen entwickeln
- Selbstakzeptanz
- Mehr Lebensfreude

■ DAS KURSPROGRAMM

Durch systematische Anleitung erlernen Sie intensive, alltagsbegleitende Übungen zur Schulung der Achtsamkeit. Diese sind Meditationen und Körperwahrnehmungen im Liegen, Sitzen und Gehen, sowie die Praxis der Achtsamkeit in Beruf und Alltag. Jeder Lernschritt ist sofort anwendbar und am Ende des Kurses steht dem Teilnehmenden eine Reihe von Werkzeugen zur Verfügung, die eine eigenständige Praxis der Stressbewältigung ermöglicht.

■ VORAUSSETZUNG

Eine Anmeldung ist erst nach einem kostenlosen Vorgespräch möglich. Die Bereitschaft zu eigenständigem Üben zwischen den Kurseinheiten ist Voraussetzung. Hierzu stehen den Teilnehmern CDs und Kursmaterial zur Verfügung.

■ DIE KURSDAUER

- Acht Kurseinheiten zu 2,5 Stunden
- Ein Achtsamkeitstag in der 2. Kurshälfte
- Ein persönliches Vor- und bei Bedarf ein Nachgespräch nach Beendigung des Kurses