

MITGLIED IM

mbsr-mbct  
VERBAND  
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

Oerter  
achtsam leben

## Informationen und Anmeldung



Ulrike Oerter

Achtsamkeits- (MBSR) &  
Breathworks™-Trainerin;  
Heilpraktikerin (HP psych.)

Kontakt

Tel. 0163 172 21 64

[www.achtsamkeit-oerter.de](http://www.achtsamkeit-oerter.de)  
[mail@achtsamkeit-oerter.de](mailto:mail@achtsamkeit-oerter.de)

## Die Breathworks Methode

# MBPM

### Mindfulness-Based Pain Management



## Die Breathworks Methode: MBPM – Mindfulness-Based Pain Management

### Kursangebot 8-Wochen-Kurs

Dienstags, 18:00 – 20:30 Uhr, 05.08. – 02.10.2019  
(kein Kurstermin am 03.09.19)

Kursort

Centro Delfino, Praxismgemeinschaft Lietzensee,  
Dernburgstr. 59, 14057 Berlin

Kosten € 300,-  
(inkl. Vorgespräch, Kursunterlagen & Audio-Dateien)

# Leichter leben mit chronischen Schmerzen

Achtsamkeit & Mitgefühl im Umgang mit  
Schmerz und chronischen Erkrankungen

### Der 8-Wochen-Kurs vermittelt:

#### \* Atemgewahrsein

Nutzen Sie Ihren Atem, um die Reaktionen auf Schmerz, die häufig in Anspannung und Stress münden, zu besänftigen. Die natürliche Atmung unterstützt einen besseren Umgang mit Schmerz oder Krankheit.

#### \* Achtsame Bewegungen

Erlernen Sie sanfte Übungen aus Yoga und Pilates. Ziel ist das Gewahrsein für den eigenen Körper mit achtsamen Bewegungen zu fördern und den Kreislauf von mangelnder Bewegung zu unterbrechen.

#### \* Achtsamkeit im Alltag

Finden Sie das richtige Tempo und mehr Gewahrsein im Alltag, um eine plötzliche Intensivierung Ihrer Schmerzen zu vermeiden.

#### \* Meditationen

Üben Sie Meditationen, die speziell für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Schmerzen entwickelt wurden.

### Die Breathworks Methode: MBPM – Mindfulness-Based Pain Management

Chronische Schmerzen und Krankheit sind unangenehme Empfindungen. Die Art, wie wir normalerweise darauf reagieren, führt zu weiteren Problemen und zu geistigen, emotionalen und körperlichen Stresssymptomen.

Sie können sich schulen, den reaktiven Kreislauf zu schwächen und/oder zu durchbrechen. Mit dem Breathworks-Programm können Sie sinnvoller und selbstfürsorglicher mit dem Unangenehmen umgehen.

Schritt für Schritt erlernen Sie eine mitfühlende und achtsame Hinwendung zum Schmerz. So können Sie das sekundäre Leid, von dem chronische Schmerzen oft begleitet werden, wie Grübeln, Ängste, Wut, Selbstwürfe, Unruhe, Widerstand und Verzweiflung, wesentlich erleichtern.

Dies wiederum kann sich positiv auf Ihr Schmerzempfinden auswirken. Sie können ihre Lebensqualität steigern und ihr Selbsterleben verbessern.

Die Breathworks-Methode wurde von Vidyamala Burch auf Grundlage ihrer eigenen Erfahrungen mit chronischen Schmerzen entwickelt und ist mittlerweile international verbreitet.

### Über „Breathworks“

*„Der Breathworks Ansatz zu „Mindfulness-Based Pain Management (MBPM)“ ist der umfassendste, tiefgründigste, anwendungsfreundlichste Ansatz, um zu lernen, mit chronischen Schmerzen zu leben, den ich kenne... ich bewundere Vidyamala unglaublich... ihr Ansatz basiert auf dem neuesten Stand der Forschung undw könnte Ihr Leben retten und es Ihnen zurückgeben.“*

Jon Kabat-Zinn, PhD, Autor von *Gesund durch Meditation* und *Zur Besinnung kommen*. Prof. University of Massachusetts Medical School; Begründer von MBSR, Mindfulness-based Stress Reduction (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion).