

# STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT MBSR

FÜR FRAUEN MIT SEXUALISIERTEN GEWALTERFAHRUNGEN

Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist ein innovatives, einfaches und effektives Trainingsprogramm, das Wissen über die positiven Wirkungen von Meditation mit Erkenntnissen der Medizin, der Stressforschung und der Psychologie verbindet.

Das erfahrungsorientierte Achtsamkeitstraining bietet ganz konkrete Hilfen, auch in schwierigen Situationen gelassen zu reagieren und neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken.

**wildwasser**  
Bielefeld e.V.

Frauen, die sexualisierte Gewalterfahrungen erlitten haben, verstehen oft nicht, warum sich immer wieder – selbst noch nach Jahren – Erinnerungen in ihren Alltag drängen, die Angst machen, denen sie sich ausgeliefert fühlen.

Ziel des Kurses ist, diese Phänomene besser verstehen zu lernen. Die Teilnehmerinnen können durch das Wahrnehmen von automatisch ablaufenden Reiz-Reaktions-Mustern – sogenannte Stressoren – Möglichkeiten entwickeln, sich zu stabilisieren und einen möglichst heilsamen Umgang mit Stress zu entwickeln.

Das Herzstück des Programms ist die Achtsamkeitspraxis. Bei den Gruppentreffen werden die Teilnehmerinnen in Übungen angeleitet, die auf die spezifischen Bedürfnisse angepasst sind, damit auch sie von der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Programms im Alltagsleben profitieren können.



### Kursleiterin

*Sonja Jung, geb. 1956, Sozialpädagogin,  
Feministische Sozialtherapeutin,  
Fachberaterin für Psychotraumatologie,  
MBSR-Lehrerin,  
Geschäftsführerin von Wildwasser Bielefeld e. V.*

### Kurstermine

*12 Termine á 2 ¼ Stunden, Beginn:*

### Veranstaltungsort

*BellZett, Sudbrackstr. 36, 33611 Bielefeld*

### Kosten

*340 Euro, Ermäßigung auf Anfrage, inkl. 3 Übungs CDs, Arbeitsheft, Vor- und Nachgespräch, MBSR wird von vielen Krankenkassen bezuschusst.*

### Anmeldung/Kontakt

*Wildwasser Bielefeld e. V.*

*Fon: 0521.175476*

*s.jung@wildwasser-bielefeld.de*

**wildwasser**  
Bielefeld e. V.