

MINDFULNESS KURSBESCHREIBUNG

Persönliches Vorgespräch (ca. 30 Minuten)
Persönliches Nachgespräch (nach Bedarf)

Der Kurs läuft über 8 Wochen, findet einmal wöchentlich (Dienstag 18 Uhr) statt, dauert jeweils 2,5 bis 3 Stunden und schließt einen ganzen Tag an einem Samstag von 10 bis 16 Uhr mit ein. Um das Optimum aus dem Kurs zu holen, wird tägliches Training empfohlen, wobei die Übungen etwa 40 bis 60 Minuten in Anspruch nehmen. Der Kurs baut auf praktischen Übungen wie Bodyscan, Meditation und Körperübungen auf und wird durch kurze Vorträge der MBSR Trainerin und einen regen Austausch über Erlebnisse und Erfahrungen der Teilnehmer ergänzt.

Der Kurs kostet € 400,- inkl. Unterrichtsmaterial
Mit Ermäßigung für Studenten € 300,-
Teilnehmeranzahl max. 10 Personen
Der erste Kurs startet am 12. Jänner 2016, etwa alle zwei Monate beginnt ein neuer Kurs.

Anmeldung & nähere Infos: birte.stokkebaek@aon.at oder 0699 11 57 29 88

Kursort: Zentrum: Stimme, Astgasse 1, 1140 Wien
www.birte-dalbauer-stokkebaek.at

Laufende Infoabende



MBSR Trainerin

Mag. Birte Dalbauer-Stokkebaek

Sängerin (Ausbildung an der Königlichen Musikhochschule Kopenhagen DK)
Mag. in Logopädie (Ausbildung an der Universität Kopenhagen DK)
Kurse in Psychosomatik und Musikpsychologie an der Universität Wien
MBSR-Trainerin nach Jon Kabat-Zinn (ISA Institut für Achtsamkeit)

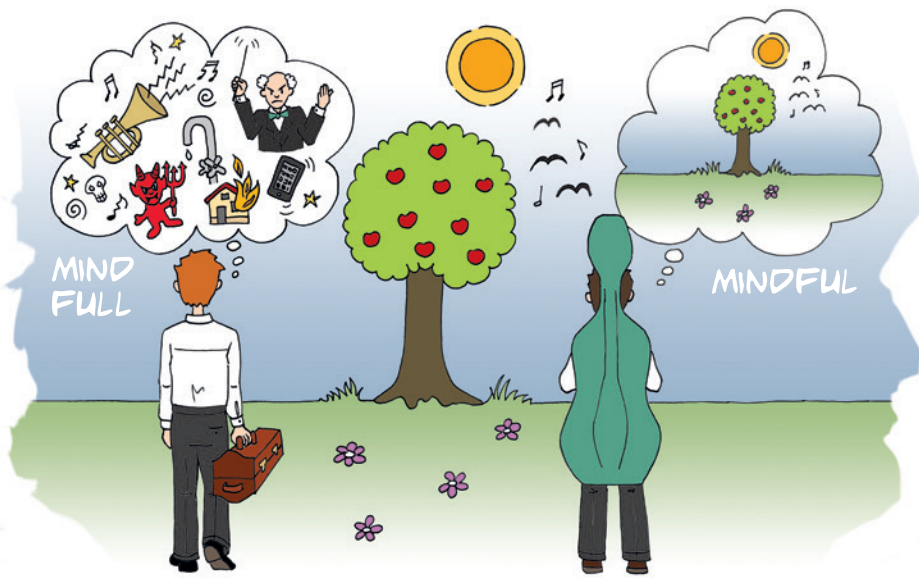
Mindfulness ist ein Werkzeug für das Leben.

MINDFULNESS FÜR MUSIKER

MBSR Mindfulness Based Stress Reduction
Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion
nach Jon Kabat-Zinn

Wir brauchen nur für all das offen zu sein,
was bereits in uns ruht.

Mag. Birte Dalbauer-Stokkebaek



WAS IST MBSR?

Das MBSR-Programm, Mindfulness Based Stress Reduction, wurde 1979 von dem Molekularbiologen Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der medizinischen Fakultät von Massachusetts entwickelt und gilt als die mittlerweile am besten erforschte und am meisten angewandte Methode der Achtsamkeit. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die gesundheitsfördernde und stressreduzierende Wirkung der Achtsamkeitspraxis. Sie kombiniert bewährte Meditationsformen aus der buddhistischen Tradition und verbindet diese mit modernen psychologischen und naturwissenschaftlichen Erkenntnissen. Mindfulness hat nichts mit Religion zu tun.

WAS IST MINDFULNESS (ACHTSAMKEIT)?

Mindfulness beschreibt eine gesteigerte Form der Aufmerksamkeit: **Achtsam sein bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst und offen wahrzunehmen, ohne das Erlebte zu bewerten oder zu beurteilen.** Diese Art der Aufmerksamkeit erlaubt eine intensivere Wahrnehmung und schafft einen höheren Grad an Offenheit und Akzeptanz gegenüber der Wirklichkeit des Augenblicks. Sie ist eine wirksame Methode, den Kontakt zu unserer Weisheit und Vitalität herzustellen. Die Bedeutung von Mindfulness ist vielfältig: klar, bewusst, aufmerksam, wachsam, beobachtend, konzentriert, gegenwärtig, reflektierend, präsent.

MEINE PERSÖNLICHE GESCHICHTE

Als Sängerin begann ich vor Jahren, in „The Mindful Way“ an meinem Gesang zu arbeiten, da ich ernste Probleme mit meiner Stimme und meinem gesamten musikalischen Leben hatte. Die Krise zwang mich, genauer dem nachzugehen, was denn eigentlich die „Arbeitsmethode“ ausmachte, derer ich mich bis dahin eher unbewusst bedient hatte. Sie bestand vor allem aus Willenskraft, die keine Rücksicht auf Grenzen kannte, einem unerbitterlichen inneren Kritiker, Zielstrebigkeit und Ungeduld usw. Eine Methode, die sich letztlich in Stress, Lampenfieber, Spannungen und Überbeanspruchung äußerte. „The Mindful Way“ erlebte ich als unglaubliche Linderung meiner Qualen und eine irrsinnig spannende Einstellung nicht nur gegenüber dem Gesang, sondern dem Leben als Ganzem. Mit MBSR habe ich jetzt ein Werkzeug an der Hand, das es mir meinen Wunsch ermöglicht, „The Mindful Way“ an andere Musiker weiterzugeben.

WER MINDFULNESS PRAKTIZIERT TRAINIERT

Präsenz	Wie bin ich beim Musizieren ganz im Hier und Jetzt präsent, anstatt mich gedanklich mit der Vergangenheit oder der Zukunft zu beschäftigen oder mich von Sorgen, Tagträumen usw. ablenken zu lassen.
Wertfreiheit	Wie beobachte und erkenne ich. Wie lasse ich mich auf den Lernprozess ein, ohne mich ständig von Urteilen und Verurteilungen des inneren Kritikers stören zu lassen.
Offenheit	Wie erkenne ich die Dinge, wie sie sind, lerne ich Sehen und Hören wie zum ersten Mal und bin ich empfänglich für neue Möglichkeiten.
Vertrauen	Wie kann ich auf meine eigene Kreativität und Urteilskraft vertrauen.
Absichtslosigkeit	Wie eröffne ich einen freien Raum zum Musizieren, in dem auch Fehler, Experimente und Spontanität willkommen sind.
Loslassen	Wie kann ich Grübeleien, Verspannungen und Stress loslassen.
Geduld	Wie lerne ich Geduld mit mir selbst und anderen und zu akzeptieren, dass alles und jeder sein eigenes Tempo hat.
Innere Balance und innere Haltung	Wie lassen sich Stress und Angst (Lampenfieber) minimieren, denn wir sind eins mit dem, was wir vorhaben, sobald sich uns nicht länger unser eigener innerer Kritiker entgegenstellt.
Freundlichkeit und Mitgefühl	Wie begegne ich mir selbst und anderen freundlich und liebevoll.
Grenzen	Wie werde ich mir meiner physischen und psychischen Grenzen bewusst.
Eigenfürsorge	Wie gewinne ich Klarheit über meine eigenen Bedürfnisse, damit ich mein Bestes geben kann.
Selbstdisziplin und Selbstverantwortung	Wie übernehme ich Verantwortung für meine Wünsche und Handlungen.
Akzeptanz	Wie lerne ich den Widerstand gegen das, was Hier und Jetzt passiert, aufzugeben, um stattdessen konstruktiv damit umzugehen.
Körperwahrnehmung	Wie nehme ich Kontakt mit dem Körper und mit Körperwahrnehmungen auf.
Mentale Wahrnehmung	Wie nehme ich Kontakt mit dem Denkprozess auf. Wie nehme ich Gedanken und Gefühle wahr, ohne mich damit identifizieren zu müssen.
Atemwahrnehmung und Atembewusstsein	Wie trete ich mit meiner Atmung in Kontakt. Wie lerne ich sie kennen und freunde mich mit ihr an.
Selbstwertgefühl	Wie bekomme ich ein Gefühl dafür, mich verbunden und verankert zu fühlen.
Regeneration	Wie finde ich Zeit und Ruhe, um Kraft zu tanken. Wie werde ich mir dessen bewusst, was für mich gesund und gut ist.
Friede, Zufriedenheit und Dankbarkeit	Wie öffne ich mich gegenüber der Schönheit und der Kraft des Augenblicks.