

Referent: Reiner Schmelz  
Alpispitzstraße 8  
82491 Grainau  
0151/4044 6693  
[www.reinerschmelz.de](http://www.reinerschmelz.de)



Reiner Schmelz ist seit über 20 Jahren Leiter eines privaten Bildungsunternehmens und hat die Lizenz für MBSR-Seminare 2014 am „Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung“ erworben. In seiner Freizeit sucht er gelegentlich Abstand vom Alltag als Almhirt.

Informationen und Anmeldung unter:  
Seminarhaus Grainau  
08821/966 976 16  
[schmelz@seminarhaus-grainau.de](mailto:schmelz@seminarhaus-grainau.de)

Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort.  
Dort treffen wir uns. *Rumi*

Veranstaltungsort:  
SunMuDo – Schule Felsentor  
Unterfeldstraße 12  
82467 Garmisch-Partenkirchen

Das Seminar besteht aus 8 Abendterminen jeweils Donnerstag von 18:30 bis 20:45 Uhr (03.10.; 10.10.; 17.10.; 07.11.; 14.11.; 21.11.; 28.11.; 05.12.) und einem Tagetermin am Sonntag, den 17.11. von 10:00 bis 17:00 Uhr.

Seminargebühr: € 295,00 (inkl. Vorgespräch, Kurs und Kursunterlagen, CD's und einem Gruppen Nachgespräch)

Das Seminar ist von der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ als förderfähig anerkannt. Somit beteiligt sich Ihre Krankenkasse an den Kosten (bitte bei Ihrer Krankenkasse nachfragen).

MBSR ist keine Psychotherapie und kann diese auch nicht ersetzen. MBSR ist ein Training zur Stärkung von Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit. Ich übernehme für mich und meine Handlungen die Verantwortung.

Wer innehält, erhält von innen Halt.  
*Laotse*

# Achtsamkeitstraining MBSR Mindfulness Based Stress Reduction

Garmisch-Partenkirchen  
Start: 03.10.2019



Bewusst leben im Jetzt

Zeit für's Wesentliche

Time out statt burn out!

[www.reinerschmelz.de](http://www.reinerschmelz.de)

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) nach Prof. Jon Kabat-Zinn

Jeder hat eine Vorstellung von Achtsamkeit. Und jeder von uns hat Erfahrung damit. Aber warum kommt mir die Achtsamkeit während des normalen Tages immer wieder abhanden? Vieles mache ich automatisiert, ohne es wirklich bewusst (achtsam) wahrzunehmen.

Wenn ich in Gesprächen bin steigere ich mich ins Thema, in die Situation und agiere wie in einem Theater, das ich gerade miterfinde.

Im Grunde ist dies aber sogar genial! Obwohl der Säbelzahn tiger wesentlich stärker als der Mensch war hat er nicht überlebt, die Menschen aber schon. Weil wir, unter anderem, durch die Lernfähigkeit unseres Gehirns viele Automatismen in uns aufbauen konnten. Auch Stressreaktionen sind wichtige Automatismen, die uns und unseren Vorfahren geholfen haben zu überleben.

Achtsamkeit bedeutet Aufmerksamkeit **nach außen und nach innen**. Die Aufmerksamkeit nach außen wird uns vielfach gelehrt, z.B. Türen leise zu schließen. Die Aufmerksamkeit nach innen wird dabei oft vernachlässigt.

Das folgende Achtsamkeitstraining über 8 Wochen (immer donnerstags) wird spürbar deine Wahrnehmung gegenüber den vielen Automatismen verändern. Viele dieser Automatismen sind hervorragend, aber es ist sinnvoll, sie bewusster wahrzunehmen. Dann bin ich ihnen auch nicht ausgeliefert. Wenn ich mit einer bestimmten Person

regelmäßig, über sich wiederholende Muster, zum Streiten komme, kann ich nun aktiv daran was ändern.

Das Seminar beginnt damit, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen. Unser ganzes Leben findet im Körper statt. Wir arbeiten also in diesem Training mit dem Körper, nicht ohne ihn, und schon gar nicht gegen ihn!



Als nächstes erleben wir unseren Körper in der Bewegung. Auch dabei geht es wieder darum die Aufmerksamkeit nach innen zu trainieren. Und schließlich werden wir in Stille sitzen und nach innen lauschen. Stille kann heilend wirken. Es geht auch darum Stille auszuhalten, es mit sich selber

auszuhalten. (Übrigens: wer es mit sich selber nicht aushalten kann, der sollte sich auch keinem anderen zumuten :-). Ach ja: Humor und Achtsamkeit passen bestens zusammen!)

In dem Seminar geht es nicht um richtig oder falsch. Jeder von uns ist ein Unikat und empfindet und agiert unterschiedlich und das ist gut so!

Wir werden merken, dass es uns schwer fällt uns nur zu beobachten, ohne (uns oder andere) zu bewerten. Wir werden entdecken, dass wir häufig recht wenig liebevoll mit uns selber umgehen. Oft fällt es uns leichter Anderen Fehler zu verzeihen als uns selber!

Wir sind es gewöhnt zu **machen** und zu tun! Viele Dinge, häufig die, die in unserem Innenleben stattfinden, reagieren aber besser auf **lassen**, sie zulassen, oder sie sein lassen.

Bei vielen Menschen führt das Seminar zu mehr **Gelassenheit** und Demut. Sie leben mehr in der Gegenwart, tun das, was im jetzigen Moment dran ist. So führt Achtsamkeit zu einem bewussteren Leben.

Das Seminar löst nicht die Probleme mit dem Chef, Familienmitgliedern oder der Bank. Aber es gibt mir die Chance anders damit umzugehen und den Blick besser auf dem Wesentlichen im Leben zu behalten. Achtsamkeit ist tatsächlich eine Möglichkeit der Stressreduktion.

Lass dich inspirieren.

Einen Versuch sollte es wert sein.

Viel Entdeckerfreude,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'P. Kabat-Zinn'.