

Schmerzbewältigung durch Achtsamkeit

MBPM Mindfulness Based Pain Management
nach Vidyamala Burch

MBPM 8-Wochen Kurs

Wenn Sie an Schmerzen und chronischen Erkrankungen leiden kann dieser Kurs Ihnen dabei helfen einen achtsamen und mitfühlenden Umgang mit sich selbst zu erlernen. Er unterstützt und leistet Hilfestellung in diesen schwierigen Lebensumständen, um die Freude am Leben zu erhalten oder wieder zurück zu gewinnen.

Schmerzen, Chronische Schmerzen und Erkrankungen

Schmerzen, chronische Schmerzen und Erkrankungen gehören zu den grössten Herausforderungen denen wir uns stellen müssen. Neben den körperlichen und psychischen Grenzerfahrungen kommt es oft zusätzlich zu sozialem Rückzug, Angst, Wut, Trauer und Sorgen, bis hin zu depressiven Verstimmungen. An dieser Stelle bietet der Kurs die Chance, einen Weg zu finden, um aus der Schmerzfalle herauszukommen.

„MBPM ist der umfassendste, tiefgründigste, anwendungsfreundlichste Ansatz, um zu lernen, mit chronischen Schmerzen zu leben, den ich kenne. Der Ansatz basiert auf dem neuesten Stand der Forschung und könnte Ihr Leben retten und es Ihnen zurückgeben.“

Jon Kabat-Zinn, PhD, Begründer von MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction

Was bewirkt ein MBPM-Kurs?

Durch die Inhalte des Kurses können die eigenen Denk- und Verhaltensweisen deutlicher erkannt und verändert werden. Es eröffnen sich neue Möglichkeiten, um mit Schmerz, chronischen Krankheiten und Stress leben zu können. Daraus kann sich mehr Lebensfreude, Entspannung, Schmerzlinderung und Sanftheit mit sich selbst entwickeln.

Der Kurs richtet sich an alle, die...

- unter chronischen Schmerzen und Erkrankungen leiden.
- sich aktiv um ihre Gesundheit und Lebensqualität kümmern möchten.
- sich mit ihren Beschwerden einsam und isoliert fühlen.
- einen MBSR Vertiefungskurs wünschen.
- den Leidensdruck verringern möchten.

Der Kurs MBPM ist kein Ersatz für eine psychotherapeutische oder medizinische Behandlung, MBPM kann diese aber sinnvoll ergänzen.

„Mach eine Pause, bevor du sie brauchst!“

Vidmayala Burch

Hintergrund

Vidmayala Burch entwickelte nach jahrelangem eigenem Leid den MBPM Kurs. Heute führt sie ein erfülltes und zufriedenes Leben. Der Inhalt des Kurses basiert auf der Achtsamkeitspraxis nach J. Kabat-Zinn und der Mitgefühlpraxis nach C. Germer, sowie der aktuellen Schmerzforschung.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien, konnten die positiven physischen und psychischen Auswirkungen einer regelmässigen Achtsamkeitspraxis, eindrücklich belegen. In Grossbritannien gehört der Kurs MBPM mittlerweile zum Gesundheits-System und wird in immer mehr Ländern von Schmerzkliniken und Praxen empfohlen.

Kursinhalte

Der 8-Wochen-Kurs beinhaltet:

- Atemübungen und Atemmeditation
- sanfte und achtsame Bewegungen
- Übungen zum Körperbewusstsein und zur Entspannung
- Übungen zur Entwicklung von Achtsamkeit
- kurze Meditationen der Achtsamkeit
- Kurzvorträge, Selbsterfahrungen, Reflexionen, Erfahrungsaustausch

Kursumfang

Im 8-Wochen Kurs sind enthalten:

- ein kostenloses, unverbindliches Vorgespräch
- 8 Kurseinheiten zu 2,5 und 3 Stunden
- ein Kurshandbuch
- div. Medien mit Übungsanleitungen
- ein Nachgespräch auf Wunsch
- kursbegleitendes Lesen des Buches „Schmerzfrei durch Achtsamkeit“ von Vidyamala Burch

Termine, Kosten, Informationen

● Termine 2026 Online Kurs per Zoom (mehr Details siehe Homepage)

Kurs 1: 10.3., 17.3., 24.3., 31.3., 14.4., 21.4., 28.4., 5.5. von 17.30 – 19.30 Uhr

Kurs 2: 4.5., 11.5., 18.5., 1.6., 8.6., 15.6., 22.6., 29.6. von 17.30 – 19.30 Uhr

Kurs 3: 15.9., 22.9., 29.9., 20.10., 27.10., 3.11., 11.11., 17.11. von 17.30 – 19.30 Uhr

- CHF 670.- inkl. Arbeitsheft und Audiodateien.
- das Buch „Schmerzfrei durch Achtsamkeit“ ISBN Nr.: 978-3-499-62942-6 wird selbst besorgt.

Kursleiterin

Christine Grieger-Wehrli

MBPM-, MBSR-, MP-Lehrerin,
Heilpraktikerin,
Atemtherapeutin (EMR Anerkennung),
Meditationslehrerin: Kontemplationslinie
Wolke des Nichtwissens



Kontakt

Praxis Christine Grieger-Wehrli

Oberdorf 21 8460 Marthalen

Tel.: 0041 52 301 5459 mail@praxis-cgw.ch www.praxis-cgw.ch