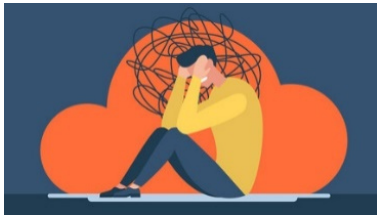


Stressreduktion durch Achtsamkeit und MBSR

zur Stärkung der körperlichen und psychischen Kräfte
in unruhigen Zeiten

Sehr geehrtes Auditorium, sehr geehrte Auditorium Community,

seit der Corona-Pandemie sind wir in ständiger Aufregung.



Zudem stressen die **Klimakrise** und anhaltende Dürre (jetzt auch im Winter, *Winterdürre* genannt) und der nicht enden wollende **Angriffskrieg Russlands** gegen die Ukraine unser Nervensystem in einer Tour.

Das macht **unruhig** und aktiviert (alte) **Ängste**.

Auch wenn es zeitweilig gelingt, diese Bedrohungen zu verdrängen (Verdrängung ist als psychischer Schutz auch sinnvoll und nötig),
so kostet gerade dieses Verdrängen auch Kraft.



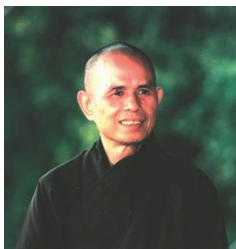
Diese Kraft fehlt dann anderweitig und so schwächen **Dauerstress** sowie **Dauerverdrängung/-anstrengung** das Immunsystem und **machen krank**.

Im Zentrum unseres **Online-Kongresses** zeigen wir Ihnen den neuen, erst kürzlich aufgenommenen Ausbildungskurs, gehalten von der **Grande Dame der MBSR** (achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) **Britta Hölzel**, einer hervorragenden

Praktikerin und großen Lehrerin.



In den nächsten Tagen zeigen wir Ihnen **das Beste unseres Archivs** rund um den Begriff Achtsamkeit, um sie in diesen Zeiten zu unterstützen, damit man zumindest **nicht allzu viele Federn lässt**.



Achtsamkeit, Englisch *mindfulness*, habe ich in den frühen 1990-ern in **Thich Nhat Hanhs** Kloster in Südfrankreich kennengelernt.

Er ist der **Meister des „gegenwärtigen Augenblicks“** gewesen. Wir zeigen Ihnen in den nächsten Tagen einiges an Aufnahmen dieses Mannes, der Kraft und gleichzeitig Zartheit besaß. Ich habe auf meinen Wegen durch die Kongress-, Seminar-, Veranstaltungs- und Klösterwelten **keinen Vergleichbaren** getroffen.

Im Westen hat dann **Jon Kabat-Zinn** die Achtsamkeit bekannt gemacht. Nur wenige wissen, dass er bei Thich Nhat Hanh in Südfrankreich gelernt hat.

Ihnen allen eine gute Woche und Frieden auf Erden!

Ihr
Bernd Ulrich-Buff