

# Progressive Muskelentspannung und Achtsamkeit

---

Achtsamkeitstraining ist eine Kurzbezeichnung für das „Mindfulness-Bases-Stress-Reduction-Programm“ – ein von Mediziner\*innen entwickeltes Übungsprogramm, beruhend auf verschiedenen Meditationstechniken in Kombination mit dem Schwerpunkt Atem- und Wahrnehmungsübungen. Grundlage des Programms ist eine bestimmte Form des Geistestrainings und zielt darauf ab, durch einen höheren Grad an nicht wertender Achtsamkeit belastende Stress-Situationen sowie körperliches Leiden besser zu bewältigen. Achtsamkeitstraining ist eine Selbsthilfemethode und zeigt gute Erfolge bei negativem Stress und chronischen Erkrankungen.

## Ziele und Inhalte der Übungseinheit

- Theoretische Grundlagen der Achtsamkeit
- Erlernen von Entschleunigungstechniken für zwischendurch
- Körperwahrnehmungsübungen
- Erlernen von Techniken der Stressreduktion