



**WALDHAUS**  
AM LAACHER SEE

**Programm 2015 – Kurs 11 / Seite 1 von 2**  
**Ulrich Fochler – Mit ACHTSAMKEIT zur STRESSBEWÄLTIGUNG (MBSR)**

Mittwoch, 11. März – Sonntag, 15. März,  
4 Tage – KB € 280 (Ermäßigung möglich) + UB  
Die Gruppengröße wird max. 12 Menschen sein.

Mit Achtsamkeit zur Stressbewältigung: Die 4 Seminartage basieren auf den Grundlagen des Programms von Prof. Jon Kabat-Zinn, („Stressbewältigung durch Achtsamkeit“, engl. MBSR) das mittlerweile zu einem der wichtigsten Verfahren der komplexeren Medizin und Psychotherapie zählt.

Das Programm verbindet westliche Erkenntnisse der Psychologie und Medizin mit der östlichen Methode der Achtsamkeitsmeditation. Das übliche Format des Kurses ist ein 8 wöchiges, praxisbezogenes Übungsprogramm mit normalerweise einem Gruppenabend von 2,5 Stunden pro Woche. Dazwischen üben die TeilnehmerInnen selbstverantwortlich die systematisch gelernte Achtsamkeitsmeditation in verschiedenen Formen regelmäßig mit Anleitung über CD's zu Hause. Die insgesamt ca. 22 Seminarstunden im Waldhaus sollen eine gemeinsamen Übungs- und Erfahrungszeit sein, in der die Teilnehmer die Hauptmethoden des Programms vertieft erleben und lernen können. Die Vermittlung der wichtigsten theoretischen Inhalte des Stressgeschehens und Zeit für persönlichen Austausch über die Erfahrungen werden weitere Bestandteile des Kurses sein.

Der Schwerpunkt ist, die Aufmerksamkeit und Wahrnehmung auf den gegenwärtigen Moment zu lenken um einen unmittelbaren Kontakt mit inneren und äußeren Geschehnissen zu ermöglichen. Die verschiedenen Formen der Achtsamkeitsmeditation aus dem MBSR Programm Bodyscan, eine achtsame Körperwahrnehmung Sitz- und Gehmeditation achtsame Übungen aus dem Yoga werden ergänzt mit Methoden aus Körper und Gestalttherapie zur Erweiterung des eigenen Erfahrungsraumes. Eine frühzeitige Wahrnehmung dessen was ist und ein angemessener Umgang damit, gilt in der modern Stressforschung als effektivster Ansatzpunkt zur Stressbewältigung.



# WALDHAUS AM LAACHER SEE

## Programm 2015 – Kurs 11 / Seite 2 von 2 Ulrich Fochter – Mit ACHTSAMKEIT zur STRESSBEWÄLTIGUNG (MBSR)

Mittwoch, 11. März – Sonntag, 15. März,  
4 Tage – KB € 280 (Ermäßigung möglich) + UB  
Die Gruppengröße wird max. 12 Menschen sein.

### Vita:

Ulrich Fochter, geb. 1962, Vater des 1986 geb. Sohnes Aljoscha

- Als Körperorientierter Gestaltpsychotherapeut / Heilpraktiker Psychotherapie tätig in der Psychosomatik der Habichtswaldklinik / Kassel und in eigener Praxis bei Celle
- Seit 1995 Praktizierender der Vipassana Meditation,
- Kursleiter für MBSR („Auf Achtsamkeit basierende Stressbewältigung“) seit 2004
- Seminare für Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung (Gestalttherapie)
- Zweijährige Weiterbildung in Psychotherapie (zptn)
- Krankenpfleger mit langjähriger Berufserfahrung.
- Grundstudium der Psychologie
- Mehrjährige Erfahrung in asiatischer Kampfkunst / Tai Chi und Körperarbeit



Ein besonderes persönliches und berufliches Interesse ist die Verbindung und Schnittstelle des westlichen Selbsterfahrungsweges, (der humanistischen Psychologie, insbesondere der Gestaltpsychotherapie), mit dem östlichen Weg der Vipassana / Achtsamkeitsmeditation.

Dabei geht es zum einen um „Schattenintegration“, (die in unserer Psyche „unerledigten“ und abgespaltenen Erfahrungen und Sichtweisen bewusst zu machen) - hin zu einem zufriedeneren und selbstbestimmteren ICH. („Westliche“ Weg“).

Zum anderen um eine Relativierung und Erweiterung der engen und begrenzten Sichtweisen unserer Persönlichkeitsstrukturen die wir als „ICH“ bezeichnen durch die Achtsamkeitsmeditation. („Östlicher“ Weg“)

Weitere Informationen: [www.achtsam-leben-gestalten.de](http://www.achtsam-leben-gestalten.de)