

**Hella Suderow**

Jahrgang 1965

Dipl. Psychologin  
Physiotherapeutin  
Yogalehrerin (BYV)



\_Dreijährige Ausbildung zur  
Shiatsutherapeutin

\_Weiterbildung zur Lehrerin für  
MBSR-Stressbewältigung durch  
Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn  
bei Dr. Linda Lehrhaupt

\_Tätigkeit als Körperpsychothera-  
peutin in einer psychosomatischen  
Tagesklinik, sowie selbstständige  
Tätigkeit mit Gruppen und Einzel-  
personen.

\_Langjährige Erfahrung in der  
Arbeit mit Gruppen; Leitung von  
Seminaren zum Thema Achtsam-  
keit in Partnerschaft und Sexualität  
nach Diana Richardson

\_Langjährige Erfahrung in  
verschiedenen körperorientierten  
Meditationsformen und achtsam-  
keitsorientierter Meditation, sowie  
Yoga als Bewegungsmeditation

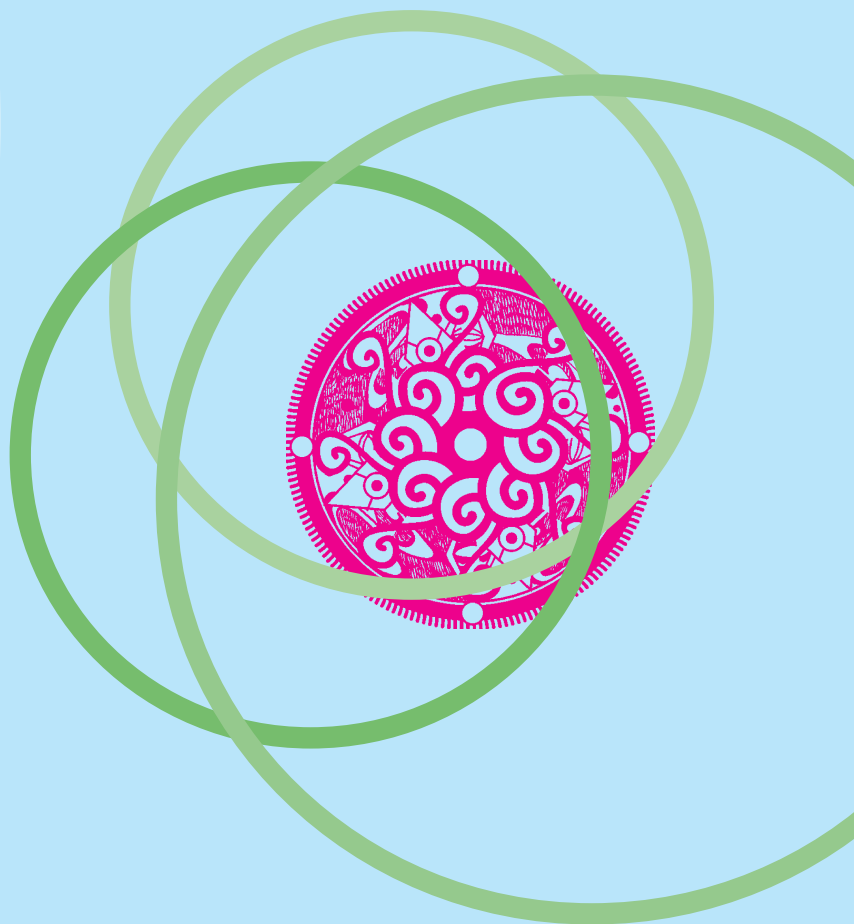
Es ist mir eine Herzensangelegen-  
heit, Ihnen hilfreiche Impulse für  
einen achtsamen und liebevollen  
Umgang mit sich selbst zu geben.

**Kontakt:**

Hella Suderow  
Am Schulberg 6b  
21279 Wenzendorf  
Tel.: 0 41 65 - 82 94 84

[www.suderow-in-achtsamkeit.de](http://www.suderow-in-achtsamkeit.de)

## *Stressbewältigung durch Achtsamkeit*



MBSR-Kurse in und um Hamburg  
mit Hella Suderow

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

In einem 8-wöchigen Kursprogramm lernen Sie mithilfe von Achtsamkeitsübungen, mit den Anforderungen des Alltags gelassener umzugehen und Ihr eigenes Potential für die Bewältigung von Stress zu stärken.

Die auch unter dem Namen Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) bekannte Methode wurde von Jon Kabat-Zinn entwickelt und wird seit mehr als 25 Jahren an der Universitätsklinik Massachusetts erprobt und wissenschaftlich erforscht. Mittlerweile wird es in vielen Kliniken und Gesundheitseinrichtungen als therapiebegleitendes Angebot und in der Prävention erfolgreich angewendet.

MBSR verbindet jahrtausendealtes Wissen um die positiven Wirkungen von Meditation und Yoga mit modernen Erkenntnissen aus der Stressforschung, ohne einen religiösen Überbau zu benötigen.

Das MBSR-Programm umfasst geleitete Achtsamkeitsmeditationen und Übungen zur feineren Körperwahrnehmung. In jeder Sitzung wird im Rahmen von Kurzvorträgen und im Austausch miteinander ein Schwerpunktthema behandelt. Die Integration in den Alltag oder in das Berufsleben bilden den Schwerpunkt dieses Kurses.

Die Kurse sind alltagsnah ausgerichtet und für Menschen jeden Alters zugänglich.

*„Sie sind eingeladen, sich mit der Achtsamkeit vertraut zu machen und in ihr wohlmöglich Ihren stärksten Verbündeten zu finden. Wenn Sie lernen, auf neue, bewusste Weise mit Geist und Körper umzugehen, wird sich zweifelsohne vieles in Ihrem Leben ändern. Geist und Körper sind Ihr Forschungslabor, Sie selbst Forscher und Erforschter zugleich.“*

*Jon Kabat-Zinn*

Wenn Sie nähere Informationen zum Inhalt des Kurses oder über aktuelle Termine wünschen, nehmen Sie gern unverbindlich telefonischen Kontakt zu mir auf oder besuchen Sie meine Website.

[www.suderow-in-achtsamkeit.de](http://www.suderow-in-achtsamkeit.de)

## Die Praxis der Achtsamkeit als Schlüssel der Entwicklung

- Anhaltende Veränderung stressbedingter körperlicher und psychischer Symptome
- Erweiterung des eigenen Verhaltensrepertoires, um in alltäglichen oder beruflichen Stresssituationen einen angemesseneren Umgang zu finden
- Erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen und innere Ruhe zu finden
- Stärkung des Immunsystems und der Selbstheilungskräfte
- Heilsamer Umgang mit schwierigen Gefühlen wie Angst, Wut und Trauer
- Sich selbst und dem Leben gegenüber eine akzeptierende und freundliche Haltung einzunehmen
- Zuwachs an Gelassenheit und Lebensfreude

## Der Kurs richtet sich an Menschen

- die durch persönlichen oder beruflichen Stress belastet sind
- die unter stressbedingten Symptomen wie Schlafstörungen oder Bluthochdruck leiden
- die akut oder chronisch an Schmerzen oder Krankheit leiden
- die psychosomatische Beschwerden haben
- die einen aktiven Beitrag zum Erhalt oder zur Wiederherstellung ihrer Gesundheit leisten wollen
- die Beziehung, Alltag und Beruf bewusster (er-)leben wollen, die ihr Wohlbefinden und ihre Zufriedenheit im Leben aktiv mitgestalten möchten
- die die Technik der Meditation außerhalb eines spirituellen Rahmens und innerhalb einer unterstützenden Gruppe lernen möchten