

Einfach durchatmen – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

04.01.2012, 16:26 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *eiduat*

Presseagentur: *mycorporateidentityagentur*



Dorsten, der 3. Januar 2012. MBSR ist die Abkürzung von Mindfulness-Based Stress Reduction. Dies heißt übersetzt "Stressbewältigung durch Achtsamkeit". Das Trainingsprogramm wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der medizinischen Universitätsklinik in Massachusetts/USA entwickelt. Dieser Kurs wird nun auch in Dorsten, NRW angeboten. Frau Dr. med. Sabine Aleff, Fachärztin für Innere Medizin führt durch den achtwöchigen Kurs im Facharztzentrum „La Vie“.

Im Mittelpunkt des Programms stehen formelle Übungen, die helfen den Körper in seiner Gesamtheit besser wahrzunehmen (Bodyscan), Grenzen zu spüren und zu beachten (Yoga), Klarheit, Präsenz und Konzentration (Sitzmeditation) zu schulen. Die Meditationen sind in ihrer Weltanschauung neutral und können deshalb von Menschen jeglicher Kultur und jeglicher Religion durchgeführt werden. MBSR wird erfolgreich in über 300 Gesundheitszentren, in Institutionen und Unternehmen in den USA gelehrt und wird seit über 10 Jahren in wachsendem Maße auch in Europa angewandt. MBSR ist inzwischen auf allen Kontinenten vertreten. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit des Achtsamkeitstrainings durch die Übung der formellen Praxis und die Übertragung der Achtsamkeit in den Alltag. Hierzu hat Frau Dr. Sabine Aleff eine eigens dafür entwickelte Webseite ins Leben gerufen. Unter www.eiduat.com – dem Synonym für „einfach durchatmen“ – haben interessierte Leser die Möglichkeit unterschiedliche Hintergrundinformationen zum Thema abzurufen. Eine umfangreiche Literaturliste bietet besonderen Informationsgehalt, da viele unterschiedliche Autoren zu diesem komplexen Thema benannt sind. Hier finden sich hier die Termine des Informationsabends und der Kurse ab Februar 2012.

Portrait

Frau Dr. med. Sabine Aleff absolvierte Ihr Studium der Humanmedizin an der Heinrich Heine Universität Düsseldorf, an der sie auch promovierte. Sie erlangte den Facharztstitel für Innere Medizin, Physikalische Medizin und Sozialmedizin.

Nach der ärztlichen Tätigkeit in der Rehabilitation und der Akutmedizin wechselte Frau Dr. Aleff als Gutachterin zu einem großen Kostenträger im Gesundheitswesen und arbeitet als medizinische Sachverständige für verschiedene Sozialgerichte in Nordrhein-Westfalen.

News-ID: 597306 • Views: 256 (Stand: 03.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/597306/Einfach-durchatmen-Stressbewaeltigung-durch-Achtsamkeit.html>