

Achtsamkeit heisst präsent,  
aufmerksam und ohne zu werten  
bei dem zu sein, was gerade  
geschieht, während es geschieht.

”

Achtsamkeit bedeutet, zu sich kommen,  
Gelassenheit üben, die eigenen  
Bedürfnisse spüren und sich nicht vom  
Alltagsstress, von Grübeleien oder  
Konflikten überrollen zu lassen.

Achtsamkeit ist ein Weg, unseren Geist  
und unser Bewusstsein zu schulen.

Wir üben uns darin, aufmerksam mit  
unseren Gedanken, Gefühlen und  
unserem Körper umzugehen.

Auf diese Weise entwickeln wir ein tiefes  
Verständnis von uns selbst und unserem  
Umgang mit der Welt und können so  
den eigenen Alltag mit seinen  
Herausforderungen besser bewältigen.

MBSR-MBCT Verband

“



**Daniela Brohlburg**

- Studium Psychologie und Sprachen
- Dipl.-Übersetzerin Englisch/Französisch
- Führungsposition in freier Wirtschaft
- Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächstherapie nach Carl Rogers
- Ehrenamtliches Engagement in Patientenselbsthilfe
- Leitung Peer Beratungsstelle in Universitäts-Augenklinik Bonn
- Auszeichnung mit Bundesverdienstorden
- Ausbildung in MBSR
- Meditationsschulung bei Yesche U. Regel

„Meine Meditations- und Yogapraxis hat mir stets  
geholfen, meine eigene fortschreitende Seheinschrän-  
kung zu verarbeiten und meinen Blick zu öffnen für  
ein glückliches und erfülltes Leben trotz Sehverlust.

Diese Erfahrung möchte ich gerne weitergeben an  
Menschen, die sich vom Leben gestresst fühlen, eine  
Erkrankung oder Krise bewältigen oder einfach  
achtsamer leben möchten.

Wir können durch Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit,  
Klarheit und Lebensfreude kommen und vieles aus  
einem anderen Blickwinkel sehen.“

**Plum Garden**

Daniela Brohlburg  
Kaufmannstr. 44, 53115 Bonn  
welcome@plum-garden.de

**plum-garden.de**



# Achtsamkeit Der Schlüssel zum Glück

Achtsamkeitsprogramm zur Stressbewältigung (MBSR)



**PlumGarden**

Studio für Meditation und Achtsamkeit



## Plum Garden

### Studio für Meditation und Achtsamkeit

Die Gruppe der 6 großen, eleganten Zierpflaumen steht aufrecht und würdevoll im Garten in der Bonner Weststadt und gibt dem Studio seinen Namen.

Zu Frühlingsbeginn erfreut uns die weiße Blütenpracht, die wie eine weiße Wolke für einige Wochen im Garten schwebt.

Im Sommer reifen die Pflaumen heran und bereichern durch ihren süßlichen Duft die Atmosphäre im Garten.

Im Herbst fallen die Blätter und bedecken den gesamten Garten mit ihrer goldgelben Farbe.

Und im Winter stehen die Bäume wie elegante Statuen würdevoll im Garten.

#### Angebotsformate:

- **Achtsamkeitsprogramm zur Stressbewältigung** (MBSR)
- »8-samkeit um 8-zehn Uhr« (online)
- **Achtsamkeit und Wellness**
- **Meditation, Achtsamkeit, Yoga** (Einzel- und Gruppensitzungen)

## Jon Kabat-Zinn:

„Man kann Wellen nicht aufhalten, aber man kann lernen zu surfen.“

### Achtsamkeitsprogramm zur Stressbewältigung

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) ist ein 8-Wochen-Achtsamkeitsprogramm zur Gesundheitsförderung sowie Prävention und Bewältigung von Stress.

Dieses wissenschaftlich fundierte und weltanschaulich neutrale Programm wurde in den 70er-Jahren von dem Medizin-Professor Jon Kabat-Zinn entwickelt und ist für alle geeignet, die Stress reduzieren und Lebensqualität und Wohlbefinden erhöhen möchte.

#### Das Programm umfasst:

- 8 wöchentliche Kurseinheiten à 2,5 Stunden
- 1 Übungstag
- Vorgespräch, Handbuch, Audio-Anleitungen

## Ziele

- Erkennen und Modifizieren von selbstschädigendem Verhalten und Steigern der Lebensqualität
- Verbesserung der Stressverarbeitung und Aufbau von Stressbewältigungs- und Entspannungskompetenz
- Senkung des Erregungsniveaus und Zuständen von Erschöpfung, Niedergeschlagenheit, Nervosität, Konzentrations- und Schlafstörungen
- Stärkung persönlicher Ressourcen und Vorbeugung von Burn-Out

**Zielgruppen:** Menschen mit Stressbelastung (durch Beruf, Familie, Krankheit oder Lebensereignisse), die lernen wollen, damit sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen.

#### Prinzipien:

- Selbsteinübendes Verfahren zur Entspannung und zur bewussten Aufmerksamkeitslenkung
- Stresstheorien und Strategien zur Stressbewältigung
- Methoden zur Selbstbeobachtung und - erforschung
- Selbstwirksamkeit, Selbstregulation
- Identifizieren von Ressourcen und hilfreichen Verhalten im Alltag

**Wirksamkeit:** Erlernen und Einüben von alltags-tauglichen, achtsamkeitsbasierten Methoden zur Stressreduzierung und Entspannung