

Weiterbildungsangebot vom MBSR-Verband Schweiz

**Mindfulness-Based Pain Management MBPM**  
Achtsamkeit und Mitgefühl im Umgang mit  
Schmerz und chronischen Erkrankungen  
(Breathworks-Ansatz)

mit



**Vidyamala Burch und Sona Fricker**

Freitag, 4. September 2020 bis Sonntag 6. September 2020  
jeweils 10.00 bis 17.00 Uhr

Jugendherberge Zürich  
Mutschellenstrasse 14, 8038 Zürich

---

## Mindfulness-Based Pain Management (MBPM) - Breathworks

*«Der Breathworks Ansatz zu „Mindfulness-Based Pain Management (MBPM)“ ist der umfassendste, tiefgründigste, anwendungsfreundlichste Ansatz, um zu lernen, mit chronischen Schmerzen zu leben, den ich kenne... ich bewundere Vidyamala unglaublich... ihr Ansatz basiert auf dem neuesten Stand der Forschung und könnte dein Leben retten und es dir zurückgeben.»*  
(Jon Kabat-Zinn)

In dieser dreitägigen Intensivfortbildung für MBSR-, MBCT- und MSC- Lehrende vermitteln Vidyamala Burch und Sona Fricker den achtsamkeitsbasierten Breathworksansatz zum mitfühlenden Umgang mit chronischen Schmerzen und anderen chronischen Erkrankungen. Das Programm beinhaltet Achtsamkeits- und Mitgeföhlsübungen, die helfen, mit chronischen Schmerzen umzugehen und trotz der Erkrankung ein lebendiges und freudvolles Leben zu führen.

Das Seminar bietet einen Überblick über die Methoden und Inhalte des Breathworks Programms, so wie sie ursprünglich von Vidyamala Burch entwickelt wurden. Es ist eine Gelegenheit für alle Achtsamkeitslehrenden, die mit chronisch kranken Menschen, insbesondere Schmerzpatienten, arbeiten oder arbeiten möchten, ihr Wissen und ihre Kompetenzen in der Vermittlung der Achtsamkeit für diese spezifische Herausforderung zu vertiefen.

### Inhalt

- Kennenlernen von Inhalt und Struktur der Breathworks Methode, insbesondere für Menschen mit chronischen Erkrankungen. Diese zielt darauf ab, die sekundäre Erfahrung des emotionalen und mentalen Stresses zu reduzieren, die mit physischem Schmerz einhergeht.
- Auseinandersetzung mit der Frage: Wie können wir den Atem nutzen, um die Reaktionen auf Schmerz, die häufig in Anspannung und Stress münden, zu besänftigen.
- Vermittlung der spezifischen Didaktik der Breathworks Methode
- Kennenlernen der Breathworks Übungen für den Alltag, mit dem Hauptfokus, das richtige Tempo zu finden, welches im Alltag hilft, eine plötzliche Intensivierung von Schmerzen zu vermeiden.
- Kennenlernen und Einüben der Breathworks Meditationen zum Umgang mit chronischen Schmerzen. Diese wurden entwickelt auf der Basis von Vidyamalas eigenen Erfahrungen sowie der jahrelangen Erfahrung der Teilnehmenden ihrer Kurse.
- Erfahrungen mit den Breathworks Übungen der achtsamen Körperarbeit
- Erlernen der Meditationsanleitungen speziell für Menschen mit chronischen Erkrankungen und Schmerzen

Zusätzlich wird Vidyamala aus dem reichen Schatz ihrer eigenen Unterrichtserfahrungen berichten und qualitative und quantitative Forschungsergebnisse zur Breathworks Methode vorstellen.

---

## Vidyamala Burch

Vidyamala erlitt mit 16 Jahren eine schwerwiegende Wirbelsäulenverletzung und musste sich in der Folge mehreren Operationen unterziehen. Zurück blieben bis heute chronische Schmerzen und partielle Lähmungen. Auf der Suche nach einem hilfreichen Umgang mit dieser schweren Herausforderung begann sie, die Wirkung von Achtsamkeitsübungen und Meditation zu erforschen, um die anhaltenden Schmerzen zu bewältigen.

2001 entschied sie sich, die Fähigkeiten und Fertigkeiten, die sie auf diesem Weg für sich selbst erlernt hatte und die ihr Leben grundlegend verändert haben, an andere Menschen weiter zu geben, die ebenfalls unter chronischen Schmerzen leiden. Zusammen mit Gary Hennessey und Sona Fricker gründete Vidyamala Burch die „Breathworks Methode“, die sie bis heute unterrichtet und in der sie auch ausbildet.

## Sona Fricker

Seit über vierzig Jahren widmet er sein Leben der Praxis und Lehre von Achtsamkeit und Meditation auf der ganzen Welt. In den frühen 1970er Jahren begann er mit Hatha-Yoga und nahm dann die Meditation in einem buddhistischen Zentrum in Nordlondon auf.

Nach einer starken Erfahrung beim Retreat vor einigen Jahren verspürte er den wachsenden Drang, sich mehr Zeit für die Betreuung von Menschen zu nehmen, die unter Schmerzen und Krankheiten leiden. Zu dieser Zeit hatte er eine enge Freundschaft mit Vidyamala entwickelt und war inspiriert von der Arbeit, die sie mit Achtsamkeitstechniken zur Bewältigung langfristiger Gesundheitszustände lehrte. Er trainierte bei Vidyamala im Breathworks-Programm und wurde 2004 Mitbegründer von Breathworks mit Vidyamala und Gary Hennessey.

[www.breathworks-mindfulness.org.uk](http://www.breathworks-mindfulness.org.uk)

## Bücher

- Schmerzfreiheit durch Achtsamkeit, Danny Penman und Vidyamala Burch (2009, Goldmann Arkana)
- Gut leben trotz Schmerz und Krankheit – der achtsame Weg sich vom Leid zu befreien, Vidyamala Burch (2015, rororo)

---

## Organisatorisches

### Kosten

Anlässlich des 10-jährigen Verbandsjubiläums offerieren wir den Kurs zu folgenden Spezialpreisen:

CHF 500.00 für Mitglieder des MBSR-Verbandes

CHF 600.00 für Nichtmitglieder

In begründeten Fällen kann eine Reduktion beantragt werden.

### Sprache

Englisch mit deutscher Übersetzung bei Bedarf

### Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Ab Zürich HB Tram Nr. 13 bis Waffenplatzstrasse, dann Bus Nr. 72 (Richtung Morgental) bis Brunau/Mutschellenstrasse (19 Minuten)

oder Tram Nr. 7 bis Morgental, dann Bus Nr. 72 (Richtung Milchbuck) bis Brunau/Mutschellenstrasse (22 Minuten)

### Mitbringen

- Notizmaterial
- Sitzkissen bei Bedarf (Stühle stehen zur Verfügung)
- Matte
- Trinkflasche
- Bequeme Kleider, evtl. warme Socken und Decke

### Verpflegung

Mittagessen inklusive Salat oder Suppe, Dessert und Softgetränk für CHF 23.50 oder selbst organisiert. Das Mittagessen kannst du beim Eintreffen direkt in der Jugi bestellen.

### Anmeldung

Mit separatem Anmeldeformular bis 15. Juli 2020 an [sekretariat@mindfulness.swiss](mailto:sekretariat@mindfulness.swiss) oder an MBSR-Verband Schweiz, 6000 Luzern.

Die Anmeldung ist nur gültig mit der umgehenden Bezahlung der Kurskosten, d.h. die Anmeldebestätigung erfolgt nach Erhalt der Kurskosten. Stornobedingungen siehe Anmeldeformular.

### Versicherung

Ist Sache der Teilnehmenden.