



Karlsruhe  
gemeinnützige GmbH

---

13.03.2019

## **PRESSEINFORMATION**

### **„MBSR“ – Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

Nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Karlsruhe (sw). Dem Stress durch Achtsamkeit begegnen – das ist die Idee, die sich hinter „MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction“ verbirgt. Bereits 1979 wurde das Konzept von Dr. Kabat-Zinn in den USA entwickelt und wird bis heute erfolgreich angewendet. In diesem 8wöchigen Kurs lernen Teilnehmer, kraftraubenden Situationen gelassener entgegenzutreten, festgefahrene Gewohnheiten zu hinterfragen und neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken. Zum Einsatz kommen neben Yoga-Übungen auch Meditationen, Bodyscans sowie Übungen für zuhause zum Thema „Achtsamkeit im Alltag“. MBSR ist für jeden geeignet, der sein Leben bewusster gestalten und herausfinden möchte, wie sich Stress vermeiden lässt.

Der Kurs startet am Montag, den 25.03.2019 um 18:30 Uhr im AWO Haus der Familie, Kronenstraße 15, 76133 Karlsruhe. Neben acht Terminen einmal pro Woche montags á 2,5 Stunden wird der Kurs ergänzt durch den sog. „Achtsamkeitstag“. Dieser findet am Sonntag, den 12.05.2019 für rund 6,5 Stunden statt.

Fragen und Anmeldung telefonisch unter der: 0721/ 35007-122 oder per E-Mail an: [s.wenz@awo-karlsruhe.de](mailto:s.wenz@awo-karlsruhe.de)

Weitere Informationen finden Sie auch unter [www.awo-kurse-karlsruhe.de](http://www.awo-kurse-karlsruhe.de)



**Echt AWO. Seit 1919.**  
Erfahrung für die Zukunft.

**Ansprechpartnerin für Journalist\*innen:**

Somajeh Noheh-Khan

Unternehmenskommunikation

AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH

Rahel-Straus-Straße 2

76137 Karlsruhe

Tel.: 0721 35007-168

Fax: 0721 350076 – 170

Mail: [s.noheh-khan@awo-karlsruhe.de](mailto:s.noheh-khan@awo-karlsruhe.de)

**Die AWO** ist einer der sechs Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege in Deutschland und hat bundesweit 65.629 Mitarbeiter\*innen. Die AWO in Karlsruhe verfügt über ein großes Dienstleistungsangebot, das in einer gemeinnützigen GmbH organisiert ist. Wir bieten in der Fächerstadt in über 75 Einrichtungen eine große Auswahl sozialer Dienstleistungen an. Rund 1500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten, unterstützen und begleiten Menschen in allen Lebenslagen, wie z. B. in Kindertagesstätten, in Seniorenzentren, in Tagespflegeeinrichtungen für Senior\*innen, im Bereich der Jugend- und Wohnungslosen – oder in der Suchthilfe. In den Bereichen Pflege, Hauswirtschaft und Erziehung stehen mehr als 90 Ausbildungsplätze zur Verfügung. Bei der Arbeit legen wir großen Wert auf moderne, fachlich fundierte Konzepte und eine hohe Dienstleistungsqualität. Dabei kommt uns unser hervorragendes Qualitätsmanagementsystem zugute mit dem wir unsere Managementsysteme nach DIN EN ISO 9001 und dem AWO-Tandem-Konzept jährlich überprüfen und weiterentwickeln. **Detailinformationen über die Angebote des AWO Kreisverbandes Karlsruhe-Stadt e.V. / der AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH finden Sie auf unserer Internetseite:**  
<http://www.awo-karlsruhe.de/awo-karlsruhe.html>