

› TERMINE

Die aktuellen Termine der Präventionskurse finden Sie online unter: spi-paderborn.de/veranstaltungen

Über den Link können Sie sich auch direkt zu den Präventionskursen anmelden.

Die Platzzahl ist auf 10 Teilnehmer*innen pro Kurs limitiert.



Scannen Sie den QR-Code für weitere Informationen und zur Anmeldung.

› VERANSTALTUNGSORT

SPI Zentrum
Lindenweg 5
33098 Paderborn

Bitte beachten Sie auch unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen:
www.spi-paderborn.de/agb

Redaktion und Gestaltung: SPI Paderborn e. V. / Version 1.0

Mitglied im Paritätischen



MSBB

mind, soul & body in balance®

**Ein achtsamkeitsbasiertes
Stressbewältigungsprogramm**

Prof. DDr. Martin Hörning, Johannes Tack

› MSBB

Präventionskurse nach
§ 20 SGB V



sozial. partizipativ. innovativ.

› INFOS ZUM PROGRAMM

MSBB – Mind (Geist), Soul (Seele) & Body (Körper) in Balance ist ein modular aufgebautes achtsamkeitsbasiertes Stressbewältigungsprogramm, das sich an dem bio-psycho-sozialen Modell der Gesundheit orientiert.

› ZIELGRUPPE

Der Kurs richtet sich an Personen, die ein erhöhtes Risiko aufweisen, psychisch bzw. psychosomatisch zu erkranken und/oder die psychosozialen Belastungen ausgesetzt sind, die ihre Gesundheit gefährden.

› ZIELSETZUNG

Das Programm MSBB nimmt Bezug auf spezifische Risiko- und Schutzfaktoren psychischer Gesundheit, um der Entstehung und Manifestierung von Erkrankungen entgegenzuwirken. Ausgehend davon, dass nicht nur chronischer Stress, sondern auch Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung Hauptrisikofaktoren der am häufigsten auftretenden Erkrankungen in Deutschland sind, wurden beide Themen in das Programm implementiert.

MSBB wurde also mit dem Ziel entwickelt, als niederschwelliges und leicht zu implementierendes Achtsamkeitsprogramm den Zivilisationserkrankungen vorzubeugen sowie Belastbarkeit, Zufriedenheit und soziale Kontakte zu verbessern.

› KOSTEN

Kursgebühr: 350,00 €

Der Kurs ist von der Zentrale Prüfstelle Prävention der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V – als Präventionsprogramm anerkannt. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über die Bezuschussungsmöglichkeiten.

› INHALTE

Inhalte des Programms sind:

- Grundlagen des Stressmanagements (Grundlagen von Stress, multimodales Stressmanagement)
- Methoden, Techniken und Übungen zur Stressbewältigung, Stressvermeidung und Stressreduktion

› AUFBAU

Das MSBB-Kernprogramm umfasst 10 Module mit folgenden Inhalten:

- Modul 1: Kennenlernen und Einführung in das Programm
- Modul 2: Grundlagen und bio-psycho-soziale Aspekte der Stressreaktion
- Modul 3: Die eigenen Stress-Reaktionsmuster
- Modul 4: Der Einfluss von Stress auf die Ernährung
- Modul 5: Individuelle Ernährung bei Stress
- Modul 6: Grundlagen der achtsamen Bewegungsübungen
- Modul 7: Mein Bewegungsprogramm als Stressschutz für den Alltag
- Modul 8: Die Bedeutung unserer Gefühle für Stressempfinden und Wohlbefinden
- Modul 9: Die Bedeutung sozialer Beziehungen für Stressempfinden und Wohlbefinden
- Modul 10: Implementierung in den Alltag und Abschied