

Der Kurs umfasst

- ein individuelles Vorgespräch (telefonisch) zur Information und Klärung Ihrer Motivation sowie ein Nachtreffen (Gruppe) zur Rückschau und Würdigung des Erreichten
- 8 Gruppenabende Online live (je ca 2,25 Stunden) im Wochenabstand sowie einen vertiefenden „Tag der Achtsamkeit“ (ca. 6 Stunden), in denen Sie alle Grundübungen und Inhalte gemeinsam erlernen
- CDs/Audiodateien zum Bodyscan, zur Yoga-Übungsreihe und zur Sitzmeditation, mit denen Sie vertiefend üben
- thematische Einheiten zu Achtsamkeit und Stress, Entstehung und Umgang damit
- ein Handbuch mit den Inhalten, Übungs- und Hausaufgabenblättern (Download).

Ihre Voraussetzungen

- Sie haben einen herausfordernden Alltag und möchten Ihren Umgang mit Stress verbessern.
- Sie sind bereit, für die Dauer des Kurses täglich 45 bis 60 Minuten Zeit für sich aufzuwenden, um das im Kurs Erlernte zu üben.
- Sie möchten sich einlassen auf das Erlernen, Einüben und Erfahren eines achtsamen Umgangs mit sich und Ihren Stressreaktionen.

Organisatorisches

Kosten:

Der Achtsamkeitskurs kostet 300- Euro, ein Zuschuss von Krankenkassen nach dem Präventionsgesetz ist möglich.

Termine:

8 Gruppenabende, wöchentlich, Donnerstags von 18.30-20:45, Beginn: 25.02./4.3.2021

Achtsamkeitstag wenn möglich an einem Samstag, nach Vereinbarung, von 10.00 bis ca. 15.00 // 14:00-19:00

Kursleitung:

Ulrike Ohnmeiß

Dipl.-Pädagogin,
MBSR-Lehrerin (zertifiziert)

Anmeldung und weitere

Informationen:

Ulrike Ohnmeiß
Wehrstr. 12
89447 Zöschingen
0152-34275805

kontakt@ulrikeohnmeiss.de

www.ulrikeohnmeiss.de

MBSR Achtsamkeitstraining



**Ein Gruppenangebot
Online Live**

**Zur Verbesserung der
Stressbewältigung**

Achtsam sein heißt

im gegenwärtigen Moment präsent zu sein, absichtsvoll und ohne Bewertung – also im Augenblick wahrnehmend da zu sein mit allem, was gerade ist.

Diese Fähigkeit, die wir als Kinder oft hatten, ist vielen von uns im Lauf des Lebens verloren gegangen. Wir können sie wieder erlernen durch ein geduldiges und gezieltes Training.

Wertvoll ist das Erlernen von Achtsamkeit für alle, die ihre Stressbelastung verringern wollen. Der Kurs ermöglicht achtsam eine neue Erfahrung, genauere Wahrnehmung, Neuorientierung und konkrete Veränderung im Umgang mit sich selbst.

Stress im Alltag

Unser Alltag ist häufig eng getaktet, das Berufsleben herausfordernd, (zu) viele Dinge wollen fast gleichzeitig bedacht oder erledigt werden. Einschneidende Lebensereignisse belasten uns. Stress stellt somit häufig einen wesentlichen Faktor für Anspannung und innere Unruhe dar. Eine bessere Stressbewältigung fördert hingegen Gelassenheit, innere Zufriedenheit und Ausgeglichenheit, und beugt stressbedingten Erkrankungen vor.

Der MBSR-Kurs (Mindfulness Based Stress Reduction)

ist ein Achtsamkeitstraining für Menschen, die sich in ihrem Umgang mit Stress selbst besser kennenlernen wollen und ihre Stressreaktionen verändern wollen. Der Kurs basiert auf den Forschungen und Entwicklungen von Jon Kabat-Zinn, USA.

Die Teilnehmenden erlernen in diesem Training eine Körperwahrnehmungsübung (Bodyscan), achtsame Körperübungen (Yoga-Übungsreihen) sowie eine Sitzmeditation. Dazu kommen weitere Achtsamkeitsübungen und Informationen über das Stressgeschehen.

MBSR ist gut erforscht und verbessert den Umgang mit Stress nachweislich. Mehr Gelassenheit, Zuversicht und Selbstvertrauen im Alltag sind möglich. Achtsamkeit hilft, den empfundenen Druck im herausfordernden Alltag zu reduzieren und kann so ein wertvoller Beitrag zu mehr Selbstfürsorge und zu einem freundlicheren Umgang mit den Anforderungen des eigenen Lebens sein.

Der Kurs hilft Ihnen

- ein größeres Gewahrsein für Ihren Körper, den gegenwärtigen Augenblick und Ihren momentanen Zustand zu entwickeln
- damit frühe Anzeichen für kritische Situationen und Stressbelastung besser zu erkennen und gegensteuern zu können
- die Wechselwirkung zwischen Gedanken, Gefühlen, Körper und Verhalten sowie Ihre persönlichen Mechanismen besser zu verstehen
- andere Wege zu finden, achtsam mit Anforderungen und eigenen Reaktionen umzugehen und sie selbstfürsorglich zu beeinflussen
- freundlich zu sich selbst zu sein und sich selbst zu akzeptieren so wie Sie jetzt im Augenblick sind
- und damit mehr Gelassenheit, Leichtigkeit und Lebensfreude zu erleben – mitten in Ihrem Leben, so, wie es nun einmal ist.

Literatur: Kabat-Zinn, Jon, Im Alltag Ruhe finden, Knauer Tb 2015