

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist eine vielschichtige und tiefgehende Geistesqualität, die es uns ermöglicht, im gegenwärtigen Moment wach, präsent und offen zu sein. Sie hilft uns, allen Aspekten unserer Erfahrung und unseres Erlebens vorbehaltlos begegnen zu können.

Achtsamkeit

- bringt Lebendigkeit in den Augenblick.
- bringt Klarheit in den Augenblick.
- schafft Akzeptanz für den Augenblick.

Was ist MBSR ?

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode, die aus der jahrtausendalten Erfahrung buddhistischer Meditation schöpft. Sie ermöglicht einen geschickten Umgang mit Stress und fördert körperliches und geistiges Wohlbefinden. Von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seiner Mitarbeiterin in den 70er Jahren an der Universitätsklinik *Medical School* Massachusetts (USA) entwickelt, findet sie mittlerweile auch europaweit in verschiedenen Kliniken und Gesundheitszentren Anwendung.

Kursinhalte

- Achtsamkeit in Stille und Bewegung
- Achtsame Körperarbeit (Hatha-Yoga)
- Achtsamkeit im alltäglichen Tun
- Achtsamkeit im Umgang mit Themen wie Denkmuster und Stress, Umgang mit Gefühlen wie Freude, Angst, Wut und Trauer, Mitgefühl und achtsame Kommunikation
- Audio-CDs und Kursbuch für die Praxis im Alltag

Du kannst die Wogen deines Lebens nicht stoppen. Aber du kannst lernen, auf den Wogen zu reiten.

Jon Kabat-Zinn

Was bewirkt das MBSR-Training?

Zahlreiche wissenschaftlichen Studien konnten folgende Veränderungen nachweisen:

- insgesamt eine bessere Bewältigung von Stresssituationen
- besserer Schlaf und Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- mehr Gelassenheit und Lebensfreude
- eine Zunahme von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Linderung von körperlichen und psychischen Symptomen bei diversen Erkrankungen (z.B.: Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankung, Angst- und Panikanfällen, Depression, psychosomatische Beschwerden etc.)

Der Kurs ist geeignet für Menschen, die

- beruflich oder privat durch Stress belastet sind
- mehr Gelassenheit entwickeln wollen und persönliche Ressourcen stärken wollen
- einen aktiven Beitrag zum Erhalt oder zur Wiedergewinnung ihrer Gesundheit leisten möchten
- die Beziehungen und Begegnungen in Beruf und im Alltag positiv gestalten wollen
- die eine Ergänzung zur medizinischen und psychotherapeutischen Behandlung suchen

Hinweis:

Der Kurs ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

*Beantragung eines Präventionszuschusses
nach § 20 SGB V durch die gesetzliche
Krankenversicherung möglich!*

Gymnasiallehrerin
Fallmanagerin
(JobCenter)
Trainerin in der
Erwachsenenbildung
Langjährige buddhistische Meditationspraxis



Zertifizierte MBSR-Lehrerin
nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, ausgebildet
beim IAS (www.institut-für-achtsamkeit.de)



Kurs-Termine 2021 jeweils dienstags 18:30 bis 21:00 Uhr

Dienstag, der 19.10.2021
Dienstag, der 26.10.2021
Dienstag, der 02.11.2021
Dienstag, der 09.11.2021
Dienstag, der 16.11.2021
Dienstag, der 23.11.2021
Dienstag, der 30.11.2021
Dienstag, der 07.12.2021
und
Sonntag, der 05.12.2021
(Achtsamkeitstag, 10 - 16 Uhr)

Kosten:
320 Euro
(inkl. Kursmaterial, Vor- und Nachgespräch)
Ermäßigung auf Anfrage möglich
Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich
Kostenlose Vorgespräche
nach Vereinbarung

Kursort:
Praxis für Psychotherapie
A. Krollner
Wilhelmstraße 33
44137 Dortmund

Kontakt
Tina Scheja
Tel. 0231 8421963 (dienstlich)
Mail: bettina.scheja@jobcenter-ge.de

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR – Mindfulness Based Stress Management
nach Dr. Jon Kabat-Zinn

**Klarheit
Präsenz
Akzeptanz**

Achtsamkeitstraining
als Weg zu den eigenen Quellen
von Energie und Heilung

8-wöchiger Kurs