

"Die wirkliche Entdeckungsreise besteht nicht darin, neue Landschaften zu erforschen, sondern darin, mit neuen Augen zu sehen"

(Marcel Proust)

Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen die einen veränderten Umgang mit den vielfältigen und mitunter belastenden Anforderungen oder auch kritischen Ereignissen in ihrem Leben entwickeln möchten - ungeachtet des Alters, der körperlichen Verfassung, des Berufes und/oder der Weltanschauung.

An wen richtet sich
der Kurs?

Wir alle stehen in einer sich stetig beschleunigenden Welt unter Termin- und Leistungsdruck, Mehrfachbelastungen durch den Spagat zwischen Privat- und Schul- oder Berufsalltag, ständig wachsenden Anforderungen oder auch Sorgen um die Zukunft. Oder wir müssen mit herausfordernden Ereignissen in unserem oder dem Leben anderer Menschen umgehen, seien dies Erkrankungen, Verluste, Unfälle oder andere schwierige Erfahrungen. Dies kann - wenn wir keinen angemessenen Umgang damit pflegen - auf Dauer gesundheitliche Folgen verursachen, angefangen bei Verspannungen, Kopf- und anderen Schmerzen über Schlaf- und Konzentrationsprobleme, Angstzustände bis hin zu seelischen Erkrankungen wie Burnout oder Depressionen.

Warum MBSR?

Der 8-wöchige Kurs basiert auf dem Konzept "Mindfulness Based Stress Reduction" kurz: MBSR, das bereits in den 70-Jahren von dem Amerikaner Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt und seitdem kontinuierlich wissenschaftlich begleitet wurde. Eine immer weiter wachsende Zahl von Studien belegt die Wirksamkeit des Programms: das Praktizieren einer achtsamen Lebenshaltung wirkt stressreduzierend, gesundheitsfördernd, steigert die Kompetenz im Umgang mit belastenden Situationen und hat so einen positiven und stabilisierenden Einfluss auf unsere Lebensqualität in vielerlei Hinsicht.

Das Konzept

Eine kontinuierliche Achtsamkeitspraxis kann helfen, wenn Sie

- sich getrieben und überfordert fühlen
- sich aufgerieben fühlen zwischen zu vielen verschiedenen Anforderungen
- Ihren Umgang mit beruflichem, schulischem oder privatem Stress nachhaltig verändern möchten
- unter stressbedingter innerer Unruhe, Schlaflosigkeit, Nervosität, Konzentrationsmangel und/oder Erschöpfung leiden oder
- sich mehr Gelassenheit und innere Ruhe im Umgang mit herausfordernden Situationen wünschen
- mit schwierigen und belastenden Ereignisse in Ihrem Leben konfrontiert sind

Wobei unter-stützt
MBSR?

Grundübungen des

Trainings

In 8 aufeinander folgenden Terminen von jeweils 2,25 h werden die Grundübungen des Achtsamkeitstrainings erlernt und geübt:

- Bodyscan - Achtsame Körperwahrnehmung
- Sitzmeditation - den Geist beruhigen
- Achtsamer Yoga - Achtsamkeit in Bewegung
- Gehmeditation - Meditation in Bewegung (Integration ins alltägliche Tun)

Außerdem gibt es einen Tag der Achtsamkeit (Dauer: ca. 6 Stunden), an dem die Grundübungen gemeinsam praktiziert und vertieft und um weitere Übungsmöglichkeiten ergänzt werden. Dieser Tag findet im Wesentlichen in Stille statt.

Tag der Achtsamkeit

Auch zwischen den Einheiten nehmen Sie sich Zeit die Übungen zu Hause für sich allein zu vertiefen und die Inhalte der einzelnen Kursabende in Ihrem Alltag zu erforschen. Ihre Bereitschaft hierzu unterstützt die Wirksamkeit des Achtsamkeitstrainings für Sie ganz wesentlich.

Ihr Engagement

Der Kurs ist eine Mittel zur Selbsthilfe und stärkt Ihre Selbststeuerung und Selbstverantwortung. Er ersetzt keinesfalls eine evtl. notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Selbstverantwortung

Meine Kurse sind von der Zentralstelle für Prävention nach §20 SGB V zertifiziert und werden als solche von Ihrer Krankenkasse bezuschusst.

Zuschuss der Krankenkassen

Montags von 19:00 – 21.30 Uhr

myYOGAway

Loft- und Ateliermeile Süd - Haus 2 - Loft 11

Zollstockgürtel 59

50969 Köln

Zeit und Ort

390,00 €

Übungsanleitungen als CD oder download für die Praxis zu Hause, umfassendes Material zu den Inhalten der einzelnen Sitzungen sowie ein Übungstagebuch.

Kosten und Material

Kursmaterial

Dipl. Psych. Rita Streich

@: entspannung-koeln@web.de

Kontakt



☎: 0171-8629088

www.achtsamkeit-koeln.net