

"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, 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. Wir üben uns darin, automatische Verhaltensweisen, Urteile, Einstellungen, Glaubenssätze etc klar zu erkennen. Auf dieser Basis können wir ungesunde und dysfunktionale Reaktionsmuster durch gesündere und bewusst gewählte Verhaltensweisen ersetzen. Dies üben wir, in dem wir unsere Fähigkeit trainieren, mit ganzer Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment zu sein und allem, was wir bemerkten mit einer bewussten, aufmerksamen und nicht wertenden Haltung zu begegnen.

Das Konzept

Eine kontinuierliche Achtsamkeitspraxis kann beispielsweise 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 unterstützt
MBSR?**

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

Grundübungen des Trainings

- Bodyscan – Fokussieren der Aufmerksamkeit im Körper
- Sitzmeditation – Körper und 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 im Schweigen statt.

Tag der Achtsamkeit

MBSR ist ein *erfahrungsorientiertes* Training. Das bedeutet, es geht hier nicht um theoretische Inhalte oder das Erlernen einer reinen Methode. Entscheidend für die Wirksamkeit des Trainings ist vielmehr Ihre eigene kontinuierliche Übungspraxis. Denn nur hier können Sie Ihre eigenen Erfahrungen machen. Es ist vergleichbar mit dem Essen einer unbekanntes Frucht: wie viel auch immer Sie über den Geschmack dieser Frucht lesen oder hören, Sie werden erst wissen, wie die Frucht schmeckt, riecht, sich anfühlt oder aussieht, sobald Sie sie selbst probiert haben. Für die Dauer des Kurses bedeutet das, dass Sie sich auch zwischen den Einheiten täglich 45 – 60 Minuten Zeit nehmen, die Übungen zu Hause zu vertiefen und die Inhalte der einzelnen Kursabende in Ihrem Alltag zu erforschen. *Ihre Entschlossenheit und Konsequenz dabei ist eine wesentliche Voraussetzung, damit das Achtsamkeitstraining seine volle Wirksamkeit entfalten kann!*

Das Herzstück: Ihr Engagement

Der Kurs ist ein 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 (in vereinzelten Fällen sind Abweichungen möglich)
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,
Teilnehmerhandbuch zu den Inhalten der einzelnen Sitzungen sowie ein Übungstagebuch.

Kosten und Material

Dipl. Psych. Rita Mathar

@: entspannung-koeln@web.de

Kontakt



☎: 0171-8629088

www.achtsamkeit-koeln.net