

## "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, der Weltanschauung oder anderer Eigenschaften.

**An wen richtet sich  
der Kurs?**

Wir alle stehen in einer sich stetig beschleunigenden Welt mehr und mehr unter Druck. Wir müssen mit herausfordernden Ereignissen in unserem oder dem Leben anderer Menschen umgehen, seien dies Erkrankungen, Verluste, Unfälle oder andere schwierige Erfahrungen wie die Pandemie oder Krieg. All dies kann - wenn wir keinen angemessenen und selbstfürsorglichen Umgang damit pflegen - auf Dauer gesundheitliche Folgen haben, angefangen bei Verspannungen, Kopf- und anderen Schmerzen über Schlaf- und Konzentrationsprobleme, Angstzuständen 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 1979 von dem Amerikaner Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt und seitdem kontinuierlich wissenschaftlich begleitet wurde. Im Training üben wir, automatische Verhaltensweisen, Urteile, Einstellungen, Glaubenssätze etc, die unsere gewohnte Reaktion auf Belastungssituationen steuern, klar zu erkennen. Gleichzeitig stärken wir die uns angeborene Fähigkeit aus diesem Erkennen heraus neue, oft hilfreiche Verhaltensweisen zu entwickeln.

**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 Ereignissen in Ihrem Leben konfrontiert sind

**Wobei unterstützt  
MBSR?**

In 8 aufeinander folgenden Terminen von jeweils 2,5 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 online: ca. 4,5 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 „Technik“. Entscheidend für die Wirksamkeit des Trainings ist vielmehr Ihre eigene kontinuierliche Übungspraxis und die Erfahrungen die Sie während dieser Praxiszeit 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.

Das Herzstück: Ihre

Entschlossenheit!

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!*

45 – 60 Minuten

tägliche

Übungspraxis

Der Kurs ist eine Mittel zur Selbsthilfe und stärkt Ihre Selbststeuerung und Selbstverantwortung. Er ersetzt *keinesfalls* eine evtl. notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung, kann diese aber sinnvoll begleiten.

Selbst-

verantwortung

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 vereinzelt Fällen sind Abweichungen möglich)

Zeit und Ort

myYOGAway • Loft- und Ateliermeile Süd - Haus 2 - Loft 11

Zollstockgürtel 59 • 50969 Köln

395,00 € • Übungsanleitungen als download für die Praxis zu Hause, Teilnehmerhandbuch zu den Inhalten der einzelnen Sitzungen sowie Übungsaufgaben für die Zeit zwischen den Kursabenden.

Kosten und

Material

Dipl. Psych. Rita Mathar

@: entspannung-koeln@web.de

Kontakt



☎: 0171-8629088

www.achtsamkeit-koeln.net