

Ich lade Sie sehr herzlich ein in diesem Kurs der Kraft Ihrer Lebenswellen auf eine vielleicht neue, auf jeden Fall gelassenere Art, und in Ihrer ganz individuellen Weise zu begegnen.

Kursdauer

8 mal. wöchentlich. Plus einen Achtsamkeitstag (6 Stunden) am Wochenende

Wann?

Termine anfragen

Wo?

Online. Zoom

Kosten

350 Euro

Info & Anmeldung



annatomics
annette weiberle

70439 stuttgart
heutingsheimer straÙe 34
info@annatomics.de

0176 38 03 89 30
0711 31 56 83 83

annatomics[®]

„Wir können die Wellen
nicht anhalten,
aber wir können lernen
zu surfen.“

Jon Kabat-Zinn

MBSR
Mindfulness-Based-
Stress-Reduction
8-Wochen-Kurs
ONLINE

Stressbewältigung
durch
Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet ...

... mit der vollen Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment ankommen. Diesen mit einer offenen und freundlichen Geisteshaltung erforschen und ähnlich dem frischen Blick eines Kindes wahrnehmen, was ist. Dies ermöglicht in Stresssituationen/wenn eine Welle über uns hereinbricht, innezuhalten, automatische Handlungsmuster zu erkennen, sinnvollere Alternativen zu finden sowie schneller zu regenerieren. Wir nutzen somit die Kraft der Welle für einen guten Surf.

Was MBSR bewirkt

- verbesserten Umgang mit Stress und belastenden Situationen
- vertiefte Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge
- Steigerung der Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit
- Stärkung der körperlichen und seelischen Widerstandskraft
- Entwicklung von Akzeptanz hinsichtlich unveränderbarer Umstände
- Zunahme von Wohlbefinden und Lebensfreude

Wissenswertes zu MBSR

MBSR wurde in den 1970er Jahren von dem Molekularbiologen Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik in Worcester, Ma (USA) entwickelt und wird weltweit im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen ebenso wie in Unternehmen erfolgreich angewendet.

Studien weisen positive Effekte u. a. bei Ängsten, Arbeitsüberlastung, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, chronischen Schmerzen, Depression, Aufmerksamkeitsregulation nach.

MBSR ersetzt keine medizinische Behandlung oder Psychotherapie.

Weitere Informationen zur Methode unter www.mbsr-verband.de »MBSR-MBCT« Forschung

Struktur des 8-Wochen-MBSR-Kurses

Inhalte

- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Achtsamkeitsübungen im Gehen und Sitzen (Meditation)
- Selbstbeobachtung und informelle Übungen für den Alltag
- Umgang mit schwierigen Gefühlen und achtsame Kommunikation
- Stresstheorien und Strategien zur Stressbewältigung
- Automatische Gewohnheitsmuster versus achtsames, kreatives Reagieren

Ablauf und Umfang des Kurses

- ein persönliches Vorgespräch per Telefon
- 8 Kurstermine à 2,5 Stunden
- einen Achtsamkeitstag am Wochenende
- tägl. eigenständige Übungszeit (ca. 40 min.)
- Übungsmaterialien
- persönliches Nachgespräch nach Bedarf

Der Kurs ist empfehlenswert für Menschen jeglichen Alters, beruflichen Hintergrundes oder Weltanschauung, die proaktiv ihre Lebensqualität verbessern möchten. Als unterstützend wird der Austausch über die konkreten Erfahrungen in der Gruppe erlebt.

Für die Dauer des Kurses sollten Sie den eigenen, tiefen Wunsch mitbringen, innere Veränderung möglich zu machen. Dies bedeutet an allen Stunden teilzunehmen, die Übungen konsequent durchzuführen um die Erfahrung in den Alltag zu integrieren.

»Die wirkliche Entdeckungsreise besteht nicht darin, unbekannte Landschaften zu erforschen, sondern Altbekanntes mit neuen Augen zu sehen.«