



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Schritt für Schritt Entspannung lernen, Stress reduzieren und das Immunsystem aktivieren

Inhalte

Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Kabat-Zinn:

- Traditionelle Praktiken der Lebensgestaltung (Meditation, Yoga) verbinden und zur Stressbewältigung nutzen
- Vermittlung von praktischen, achtsamkeitsbasierten Übungen in der Gruppe, die zu Hause mit CDs individuell trainiert werden
- Entspannende, aber konzentrierte Körperwahrnehmung (Body-Scan)
- Verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditation im Sitzen
- Achtsame Körperarbeit, die im Yoga wurzelt

Ein wichtiges Element ist die Anleitung zur Selbstbeobachtung in belastenden Situationen (strukturiertes Tagebuch).

Ziele

Die acht Seminarabende und ein „Achtsamkeitstag“ sowie das Üben zu Hause geben vielfältige Anlässe zur Selbstbeobachtung und Selbstreflexion.

- Sich mehr im eigenen Körper zu Hause fühlen
- Mit belastenden Gedanken und Stressantreibern anders umgehen
- Eigene Grenzen achtsamer wahrnehmen

Die gemeinsame Zeit kann ein erster Schritt auf einem persönlichen Weg zu mehr Gesundheit, Akzeptanz und Lebensfreude sein.

Zielgruppen

Alle Interessierten

Teilnahmevoraussetzung ist ein Vorgespräch (Einzelgespräch), das am 8. oder 9. Februar 2021 stattfinden sollte. Bitte vereinbaren Sie hierzu den genauen Termin mit uns.

Termine

Seminarabende (jeweils von 18.30 - 21.00 Uhr)

Mittwoch, 24. Februar 2021

Mittwoch, 03. März 2021

Mittwoch, 10. März 2021

Mittwoch, 17. März 2021

Mittwoch, 24. März 2021

Mittwoch, 14. April 2021

Mittwoch, 21. April 2021

Mittwoch, 28. April 2021

Achtsamkeitstag

Dienstag, 30. März 2021, 9.00 - ca. 15.00 Uhr

Anmeldung: bis 10. Februar 2021 über www.hospiz-akademie.de/2021/L01A.html

Kursgebühr

199,- Euro

Das Kurskonzept "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" wurde durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention der gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert.

Ein Zuschuss zur Kursgebühr kann bei der jeweiligen Krankenkasse beantragt werden.

Leitung

Christina Kraatz, Dipl.-Pädagogin, Ausbildung in klientenzentrierter Psychotherapie, MBSR-Lehrerin