Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR® – 8-Wochen-Kurs

in Freudenstadt

(nach Jon Kabat-Zinn)

Go Balanced®

Termine Oktober-Dezember 2016: Mittwoch, den

12.10., 19.10., 26.10., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 7.12. jeweils von 20-22 Uhr.

Achtsamkeitstag Samstag, den 10.12., 10-16 Uhr ,

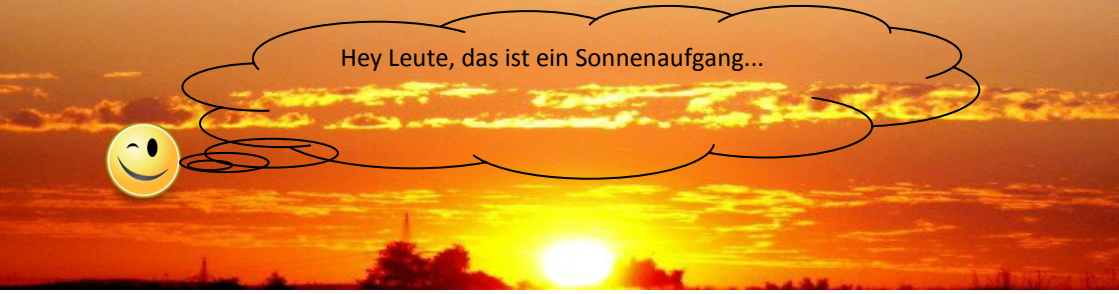
Leitung: Dr. phil. Anette Niethammer, MBSR®-Lehrerin (Europäisches Institut für Achtsamkeit, Freiburg).

Kosten: € 330.- (incl. individuellem Vor– und Nachgespräch, Übungs-CD´s , ausführlichem Script)

Anmeldung: VHS Freudenstadt, Tel. 07441-920-1400, Kursnr.: 35001FD

Ort: VHS, 72250 Freudenstadt, Landhausstraße 4

Inhaltliche Infos nach Wunsch bei der Kursleitung möglich! Tel: 07452-7245, www.gobalanced.de, a.niethammer@gmx.com



'Überall, wo MBSR® (Mindfulness Based Stress Reduction) - Programm drauf steht, ist auch MBSR® drin', das ist Ihr Vorteil, weil es bedeutet, dass Sie an einem Programm zur Stressreduktion teilnehmen, das überall auf der Welt mit denselben Inhalten durchgeführt wird. Diese Inhalte sind nach jahrzehntelanger praktischer Erprobung, und durch klinische Studien begleitet, sehr fein aufeinander abgestimmt. Da das MBSR®-Programm an einer amerikanischen Stress - Klinik entwickelt wurde, in der Menschen aus unterschiedlichem kulturellem Umfeld Hilfe such(t)en, wurde von Anfang an großer Wert auf die weltanschauliche Freiheit der Meditationsübungen gelegt.

Das MBSR®-Kursprogramm ist für Menschen geeignet, die

- Bewusster und achtsamer leben möchten.
- Eine positive Veränderung in ihrem Leben anstreben.
- Einen aktiven Beitrag zur Erhaltung und Wiedergewinnung ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit leisten wollen.
- Eine Methode zur Selbsterfahrung und zur feineren Körperwahrnehmung kennen lernen wollen.
- Unter Stress leiden, der aus Arbeit, Familie, Beziehung oder Krankheit resultiert.

Der Kurs vermittelt eine sehr wirksame Selbsthilfemethode. Er ist nicht als Ersatz sondern gegebenenfalls als Ergänzung zu einer medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung zu verstehen.

Kursinhalte:

- Körperwahrnehmungsübungen (im Gehen, Sitzen, Liegen)
- Geführte Achtsamkeitsmeditationen
- Sanfte Bewegungs– und Dehnübungen aus dem Hatha-Yoga
- Kursvorträge und Diskussionen z. Bsp. zu: Stressphysiologie im Alltag, Bewusst handeln statt automatisch reagieren, Akzeptanz und Selbstakzeptanz, Wege zur achtsamen Kommunikation, Umgang mit schwierigen Gefühlen, Achtsamkeit im Alltag.

Literatur zum MBSR-Kurs: Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation