

Achtsamkeits-Abende

Eine wohltuende Möglichkeit, in der Woche innezuhalten, aus dem Gedankentrubel im Kopf zu kommen und Gelassenheit, Klarheit und Energie gewinnen.

Donnerstags (mit Impulsthema):

22.03.2018 (Gefühle)

12.04.2018 (tiefes Zuhören)

27.09.2018 (Sein)

jeweils 18:30 – 20:30 Uhr

Mittwochs (mit Impulsthema):

27.06.2018 (achtsames Sprechen)

25.07.2018 (Sein)

12.12.2018 (Kontemplationen)

jeweils 18:30 – 20:30 Uhr

Drei Abende 80 €, Termine frei wählbar.

*

Tag der Achtsamkeit

Ein Tag mit Stille. Dieser Tag ist eine Einladung, sich selbst ein außergewöhnliches Geschenk zu machen. Für einen Tag aus der Geschäftigkeit heraustreten, den Blick nach innen richten und sich selbst ungestörte Aufmerksamkeit schenken.

Samstage: 07.04.2018; 09.06.2018

jew. 10:00-16:30h, 88 €/ Tag inkl. F&B

*

Achtsame Kommunikation * Übungstag

Worte sind Taten. Gedanken sind Taten. Geisteszustände sind Taten. Jedes Wort das wir aussprechen hat seine Wirkung. Die wahre Wirkung entgeht uns leicht. Achtsamkeit zeigt uns den Weg.

Samstage: 15.09.2018; 24.11.2018

jew. 10:00-16:30h, 88 €/Tag inkl. F&B

Erste Begegnung

Achtsamkeit – was ist das eigentlich?

Was ist gemeint, wenn von Achtsamkeit die Rede ist? Wie „geht“ Achtsamkeit? Wie kann ich Achtsamkeit lernen und leben?

Begegnung * Sommerstunden

Sich selbst Zeit geben. Wertvolle Lebenszeit. Angeleitete Achtsamkeitsübungen, auch unter freiem Himmel, und Inspirationen.

SA, 11.08.18. von 10:30 bis 14:30 Uhr, 33 €

Begegnung * Sommer Abendstunden

Zwei Abendstunden der Wertschätzung und Zuwendung erfahren. Und sich selbst dabei Aufmerksamkeit schenken.

Kennenlernen erster Achtsamkeitsübungen.

DO, 30.08.18 von 18:00 bis 20:00 Uhr, 18 €

Ort: Hofgut Habitzheim (kann i.A. variieren)

www.hofgut-habitzheim.de

Weitere Formate - flexibel & individuell :

Einzel- und Inhouse Trainings, Impulsvortrag.
Ort frei wählbar.

Wer innehält, erhält inneren Halt.

(Laotse)

Im Alltag Ruhe finden
durch Achtsamkeit



Sehnen Sie sich nach ...

....mehr Gelassenheit oder Zuversicht ?

....weniger Hektik ?

....Entschleunigung ?

....Zeit für sich ?

... innerer Klarheit ?

...verbesserter Lebensqualität ?

... ?

Dafür ist Achtsamkeit ein Weg:

MBSR 8-Wochen-Trainings Stressbewältigung durch Achtsamkeit

*

Achtsamkeits-Abende

*

Tage der Achtsamkeit

*

Sommerstunden

*

Kontakt:

Andrea Scülfort, * zertifizierte MBSR-Trainerin

Claudiusweg 17 * 64380 Roßdorf

Telefon: 06154 * 6240450

Mail: info@balance-durch-achtsamkeit.de

Web: www.balance-durch-achtsamkeit.de

Was ist M B S R ?

Die Abkürzung "MBSR" steht für die englischen Worte **M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction. Im deutschsprachigen Raum bekannt geworden unter **Stressreduktion durch Achtsamkeit**

*

Es ist wohl das bekannteste strukturierte, neutrale und sehr wirksame Achtsamkeitstraining. Es wurde von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn 1979 entwickelt und wird seitdem weltweit, auch an Kliniken und Gesundheitszentren durchgeführt. Es wird seither wissenschaftlich untersucht und auch erweitert.

MBSR bietet praktische Übungen für den Umgang mit Stress, bedingt z.B. durch körperliche Schmerzen, Emotionen oder durch schwierige Kommunikationssituationen.

Ziel ist es auch, den eigenen Verhaltens- und Denkmustern auf die Spur zu kommen. Denn meist ziehen uns diese Muster immer wieder in die Spirale von Stress hinein.

Wollen Sie dem Alltag mit seinen Herausforderungen gesünder begegnen können?

Fühlen Sie sich herzlich willkommen.

Andrea Scülfort
fortAn - MBSR Kurse & Trainings



**Erleben. Erfahren. Empfinden. Erkennen.
Innehalten. Durchatmen. Staunen.**

Einfach. Mensch sein. Ankommen.

*

Termine der MBSR 8-Wochen-Trainings

Info-Treffen A) Mi 01.08.18, 18:00 – 19:30 Uhr

Info-Treffen B) Mi 10.10.18, 18:00 - 19:30 Uhr

Im Rahmen des Info-Treffens werden Sie über den Ablauf des Trainings informiert. Sie können für sich klären, ob eine Teilnahme gerade hilfreich für Sie ist.

Kurs A)

Beginn: Mittwoch, 08.08.18, von 18:30 bis 21:00 Uhr

Aug.: 08.; 15.; 22.; 29.;

Sept.: 05.; 12.; 19.; 26.

& Achtsamkeits-Tag, 15.09.; 10-16:30 Uhr

Kurs B)

Beginn: Mittwoch, 17.10.18, von 18:30 bis 21:00 Uhr

Okt.: 17.; 24.; 31.; + Nov.: 07.; 14.; 21.; 28.;

Dez.: 05.

& Achtsamkeits-Tag, 24.11.; 10-16:30 Uhr

Die Anmeldungen bitte - auch für die (unverbindlichen) Infotreffen - unter:

www.balance-durch-achtsamkeit.de/Kurse

Die Treffen finden an insgesamt ca. 30-35 Std. statt:

*Infotreffen 2 Std. und acht Kurstreffen, à 2,5 Std.

*Achtsamkeitstag, ca. 6,5 Std.

*Übungen für zu Hause mit Übungsheft & CDs

*Einzelgespräch auf Wunsch

*Erlernen der eigenen Achtsamkeitspraxis

380 € für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Wohlergehen, mit nachhaltigem Wert.

*

Menschen, die gerade wenig finanzielle Möglichkeiten haben, mögen mich bitte auch kontaktieren

Inhalt des 8-Wochen-Trainings

Die Kurstreffen bauen aufeinander auf. Es werden verschiedene Achtsamkeitsqualitäten vermittelt. Die Treffen bestehen aus:

- Sanften Dehn- und Bewegungsübungen
- Anleitungen in verschiedenen Methoden der Achtsamkeitspraxis
- Austausch in der Gruppe, um die jeweiligen Themen zu vertiefen und um den Transfer der Achtsamkeit in den Alltag zu üben
- Einübung einer eigenständigen Achtsamkeitspraxis
- Inspirationen zum Thema Wahrnehmung, Stress, Gedanken, Gefühle, achtsame Kommunikation...

Nachgewiesene Wirkungen

- Größere Gelassenheit sowie mehr Klarheit, Energie und Lebensfreude
- Stärkung von Selbstverantwortung- Fürsorge
- Verminderung von körperlichen/ psychischen Symptomen
- Erhöhte Fähigkeit zur Entschleunigung und Entspannung
- Souveränerer Umgang mit Stresssituationen
- Anhaltende Verbesserung der Lebensqualität
- Zunahme von Akzeptanz und Vertrauen
- Entwicklung gesunder Handlungsmuster
- Ausstieg aus dem Hamsterrad des Lebens und dem ständigen Getriebensein