

Achtsame Kommunikation

Worte sind Taten. Gedanken sind Taten.
Jedes Wort das wir aussprechen hat seine Wirkung.

Die wahre Wirkung entgeht uns leicht.
Achtsamkeit zeigt uns den Weg:
Ein-Üben zum inneren Dialog.
Ein-Üben des achtsamen Zuhörens & achtsamen Sprechens.

Samstag, 03.08.2019 | 10:00 - ca. 15.00 Uhr
88 Euro

∞

Achtsamkeit - Vertiefungspraxis

JedeR ist willkommen: Ob regelmäßig praktizierend, oder einen Wiedereinstieg wünschend. Wir üben in kleiner Gruppe.

Dienstags

06.08.2019 | 15.10.2019 | 18:00 – 20:00 Uhr
38 Euro

∞

Tag der Achtsamkeit Ein Tag mit Stille.
Sich in das Leben des eigenen Herzens hineinzubehalten, heißt auch, sich selbst einen Tag in Fürsorge schenken. Gemeinsam erfahren und vertiefen wir die Kraft und Intensität der Achtsamkeitspraxis.
Angeleitete, ausführliche Achtsamkeitspraxis.

SO, 29.09.2019 | SA 07.12.2019
88 Euro/ Termin | 10:00 – ca. 16:30 Uhr

Kontakt, Kursleitung & Anmeldungen:

Andrea Scülfort

Zertifizierte MBSR-Trainerin
Achtsamkeitskurse & MBSR-Trainings
Claudiusweg 17 | 64380 Roßdorf

☎ 06154 | 6240450

✉ info@balance-durch-achtsamkeit.de

💻 www.balance-durch-achtsamkeit.de

 Achtsamkeit & MBSR Kurse

∞

Kursort (kann i.A. variieren):

Hofgut Habitzheim
Schlossgasse 7
64853 Otzberg
www.hofgut-habitzheim.de

∞

Im Alltag Ruhe finden durch Achtsamkeit



Sehen Sie sich nach ...

....mehr Gelassenheit und Zuversicht ?
....weniger Stress, Hektik ?
....Entschleunigung ?
....Zeit für sich selbst ?
... innerer Klarheit und Ruhe ?
... Balance ?

... dafür ist Achtsamkeit ein Weg.

MBSR 8-Wochen-Trainings
Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Info-Treffen vor den Trainings:

Mittwochs 18:00 – 19:30 h

☎ **07.08.2019**

☎ **16.10.2019**

im Hofgut Habitzheim.

Mit Voranmeldung unverbindlich & kostenfrei.

☎ 06154 | 62 404 50

✉ info@balance-durch-achtsamkeit.de

💻 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 unter **Stressbewältigung durch Achtsamkeit.**

Das neutrale, effektive Training wurde von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt und ist wissenschaftlich beforscht. Es geht darum, unseren Zugang zur Achtsamkeit zu vertiefen. Aus dieser Ressource heraus erlernen wir neue Wege, um mit den täglichen Herausforderungen besser umgehen zu können.

MBSR bietet einfache, beruhigende Übungen für den Umgang mit Stress. Bedingt durch z.B. Schmerzen, Emotionen, Schlafstörungen, (chronische) Erschöpfung, Überlastung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck)...

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

Wollen Sie zum * **Info-Treffen** * kommen, um sich dann zu entscheiden?

Fühlen Sie sich herzlich willkommen.

Andrea Scülfort
fortAn - MBSR Kurse & Trainings



Termine der MBSR 8-Wochen-Trainings

Info*Treffen für Kurs A)

MI 07.08.2019 18:00 - 19:30 Uhr

Info*Treffen für Kurs B)

MI 16.10.2019 18:00 - 19:30 Uhr

Info-Treffen sind mit Voranmeldung kostenfrei und der erste Schritt zur möglichen Kursteilnahme. Hier können Sie für sich klären, ob eine Teilnahme gerade hilfreich ist.

Kurs A Termine:

Beginn: Mittwoch, 21.08.19

Aug.: 28.; + **Sept.:** 04.; 11.; 19 (DO).; 25.

Okt.: 02.; 09.

Zeit: 18:30 bis 21:00 Uhr (o. 10:00-12:30 Uhr)
& **Achtsamkeits-Tag, 29.09.;**10-16:30 Uhr

Kurs B Termine:

Beginn: Mittwoch, 23.10.19

Okt.: 30.10.19

Nov.: 06.; 13.; 20.; 27.

Dez.: 04.; 11.

Zeit: 18:30 bis 21:00 Uhr (o. 10:00-12:30 Uhr)
& **Achtsamkeits-Tag, 07.12.;**10-16:30 Uhr

Die Trainings beinhalten:

- Infotreffen 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 Euro für Ihre Gesundheit, für Ihr Wohlbefinden und Wohlergehen, mit nachhaltigem Wert.

Inhalt des 8-Wochen-Trainings

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

- Sanften, einfachen 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. Selbstfürsorge
- 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 Gefühl des ständigen Getriebenseins