

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

Kontakt, Kursleitung & Anmeldungen:

Andrea Scülfort

Zertifizierte MBSR-Trainerin
fortAn | 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

∞



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.

Achtsamkeit & das Training:

Dieses 8wöchige Achtsamkeitstraining wurde nach der MBSR-Methode entwickelt. 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 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.

Das Training 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,

Herzlich willkommen!

Andrea Scülfort,

fortAn - Achtsamkeitskurse & MBSR Trainings



Termine der 8-Wochen-Trainings

Info*Treffen für Kurs A)

MI 08.01.2020 18:00 - 19:30 Uhr

Info*Treffen für Kurs B)

MI 13.05.2020 18:00 - 19:30 Uhr

Info*Treffen für Kurs C)

MI 30.09.2020 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 | Uhrzeit jew.18:30 – 21:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 15.01.20

Jan.: 15.; 22.01.20

Feb.: 05.; 12.; 19.; 26.02.20

März: 04.; 11.03.20

Achtsamkeitstag SA, 07.03.20;10:00 - 16:30 Uhr

Kurs B Termine | Uhrzeit jew.18:30 – 21:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 20.05.20

Mai.: 27.05.20

Juni: 03.; 10.; 17.; 24.06.20

Juli: 01.; 08.07.20

Achtsamkeitstag SA, 04.07.20;10:00 - 16:30 Uhr

Kurs C Termine | Uhrzeit jew.18:30 – 21:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 21.10.20

Okt.: 28.10.20

Nov.: 04.; 11.; 18.; 25.11.20

Dez: 02.; 09.12.20

Achtsamkeitstag SA, 05.12.20;10:00 –16:30Uhr

Die Trainings beinhalten:

- Ein Infotreffen
- Acht Kurstreffen, à 2,5 Std.
- Ein Achtsamkeitstag, ca. 6,5 Std.
- Übungen für zu Hause
- Übungsheft & Übungs-CDs
- Einzelgespräch auf Wunsch
- Erlernen der eigenen Achtsamkeitspraxis

Ihr Beitrag:

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

Teilweise erstatten Krankenkassen einen Teilbetrag.
Ratenzahlung ist nach Absprache möglich.