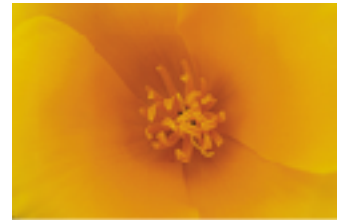


Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Wochenendseminar 24./25. April 2021 in Hamburg

In diesem 2-tägigen Seminar erhalten Sie eine intensive Einführung in das von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR-Programm (Mindfulness Based Stress-Reduction). Die positiven Wirkungen des Programms wurden in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt.

Achtsamkeit als die Fähigkeit, gegenwärtig, akzeptierend und absichtslos zu sein, ist wohl die heilendste Fähigkeit unseres Bewusstseins. Sie gewinnt in westlicher Psychologie und Medizin zunehmend an Bedeutung. In einer Welt voller rascher Veränderungen, hoher Informationsdichte und großer Komplexität fördert die Praxis der Achtsamkeit außer der Stressregulation auch wesentliche Fähigkeiten der Selbststeuerung, Problemlöse- und Entscheidungskompetenz.

Seminarinhalte:

- Einführung in die Grundlagen der Achtsamkeit
- Einführung in die Körpermeditation, Sitz- und Gehmeditation
- Einfache Dehn- und Yogaübungen
- Aussteigen aus dem gedanklichen Hamsterrad
- Achtsamer Umgang mit Stress
- Achtsamkeit im beruflichen und privaten Alltag

Dieses Wochenendseminar befähigt Sie dazu, die Praxis der Achtsamkeit selbständig in Ihren Alltag zu integrieren, um dessen komplexen Anforderungen mit mehr Ruhe, Klarheit und Gelassenheit zu begegnen.

Termin: Sa 24. April von 10-18 Uhr, So 25. April von 9-16.30 Uhr

Ort: Raum für Bewegung und Meditation, Rutschbahn 11, Hamburg-Eimsbüttel

Kosten: 250 Euro. Bitte klären Sie mit Ihrer Krankenkasse, in wie weit diese einen Teil der Kursgebühr erstattet.

Fortbildungspunkte: Es werden 16 Fortbildungspunkte bei der PTK beantragt.

Leitung und Anmeldung: Dipl. Psych. Susanne Kersig, MBSR Lehrerin seit 1997, Ausbilderin in Focusing DAF, Autorin. Kirchentwiete 10, 22765 Hamburg, www.achtsamkeit.info, susanne@kersig.de, 040-20910247