

Im Stress ohne Stress

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR

Herausforderungen gehören zu unserem täglichen Leben und führen uns oftmals weiter. Dennoch gibt es Zeiten, in denen Herausforderungen zu Stress, Druck, Belastung oder Schmerz werden können.

Eine Hilfe, um sich dann nicht ausgebrannt, erschöpft, angespannt oder überwältigt zu fühlen, ist das Üben von Achtsamkeit. Achtsamkeit ist eine innere Haltung, die unser psychisches, körperliches und geistiges Wohlbefinden stärken kann. Schritt für Schritt entwickeln wir dabei Selbstvertrauen und emotionale Intelligenz. Mittlerweile gibt es eindrucksvolle wissenschaftliche Belege für die positiven Wirkungen von Achtsamkeit insbesondere zu dem Kurs Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung (Mindfulness Based Stress Reduction oder auch MBSR) nach Jon Kabat-Zinn.

Die zentralen Übungen der Achtsamkeit können Sie in dem 8-Wochen Kurs MBSR lernen und einüben. Vorerfahrungen dafür brauchen Sie nicht. Wichtig sind Neugier und Interesse an Achtsamkeit und die Bereitschaft, auch zu Hause zu üben.

Kursdauer: 8 Nachmittage oder Abende á 2 ½ Stunden
1 Übungstag mit 6 Stunden, überwiegend im Schweigen
Ort: Internistische Gemeinschaftspraxis
Dr. S. Frühauf, R. Dieckmann
Kölner Str. 16, 45145 Essen (Frohnhausen)
Kosten: 400 Euro, inkl. Vorgespräch, Übungs-CD's und Teilnehmerhandbuch
Bei regelmäßiger Teilnahme übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen einen Teil der Kursgebühr.
Kursgröße: höchstens 7 TeilnehmerInnen
Trainerin: Dr. Karin Wagner
Voraussetzungen: Keine
Anmeldung: telefonisch oder per Email bei Dr. Karin Wagner

Der Kurs findet statt, wenn sich mindestens 4 TeilnehmerInnen anmelden.
Matten und Sitzkissen stehen zur Verfügung.