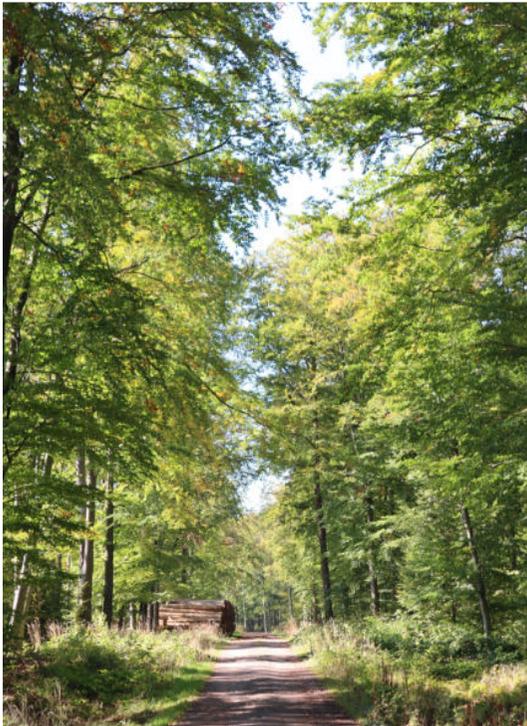


STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

M B S R



WAS IST UNTER ACHTSAMKEIT ZU VERSTEHEN ?

- ❖ Achtsamkeit bedeutet, in jedem Augenblick präsent und aufmerksam zu sein. Das wichtigste Ziel dabei ist, mit sich selbst in Kontakt zu kommen.
- ❖ Achtsamkeit lehrt uns, die Dinge so zu betrachten wie sie wirklich sind, ohne etwas verändern zu wollen oder hinzuzudichten
- ❖ Augenblicke der Achtsamkeit können Momente des Friedens und der Stille sein, selbst mitten im Tun
- ❖ Achtsamkeit ermöglicht es uns, wach und bewusst zu sein. Sie hilft uns weniger aus Vorurteilen und Ängsten heraus zu leben. Das schult die Fähigkeit, in schwierigen Zeiten und Situationen das Stress- und Angstniveau zu senken und authentischer zu sein.



Kosten : regulär 390 € (für ca. 30 Std.) - für Menschen mit geringem Einkommen findet sich eine Lösung. Sprechen Sie mich gern an.

Die **Termine** für 2022 finden sich auf meiner Website.

Ort : Bargtheide und Umgebung

Zu meiner Person :

Jörg Degener, verheiratet, stolzer Vater einer Tochter, kaufmännischer Angestellter, ich gehe gern in die Natur und lese viel.

Meine Motivation ist es, zu unterstützen.



E-MAIL 8SAME.WEGE@GMAIL.COM

MOBIL
0151 16738945

Was ist MBSR ?



Stress ist Teil unseres Lebens und Alltags, den wir jedoch oft verdrängen, ausblenden oder uns als Opfer fühlen. Vielleicht haben sie auch das Gefühl, dass der Tag nicht genug Stunden hat, um alles zu erledigen. Aktivitäten können ihren Sinn verlieren, weil sie mit Hetze und Nervosität einhergehen, man verliert den Kontakt zu sich und einem wahren Erleben.

Im MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) Programm üben wir, da genauer hinzuschauen, wahrzunehmen. Wir erforschen den Grund möglichen Leidens, erschaffen einen Raum für Erkenntnisse, des Aufatmens, die Möglichkeit des Loslassen und der Umwandlung. MBSR wurde in den 70iger Jahren in den USA von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn zur komplementären Behandlung von Schmerzpatienten entwickelt und seither kontinuierlich wissenschaftlich begleitet.

Es ist eine Selbsthilfemethode, bei der mittels Achtsamkeitsübungen Wege aufgezeichnet werden, wie man Signale des Körpers und Geistes achten und mehr Vertrauen in seine eigene Erfahrungen entwickeln kann. Jeder wird mit Respekt dort abgeholt, wo er sich gerade befindet.

Ein MBSR Kurs kann u.a. bewirken :

- ♦ schafft Klarheit und fördert die Konzentrationsfähigkeit und Resilienz
- ♦ Erlernen eines (neuen) Umgangs mit Stresssituationen in Beruf und Alltag
- ♦ Rückgang von Beschwerden und Stärkung des Immunsystems
- ♦ grössere Selbstbestimmtheit

MBSR - STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Der gegenwärtige Moment ist die einzige Zeit, über die wir bestimmen können.

(Thich Nhat Hanh)



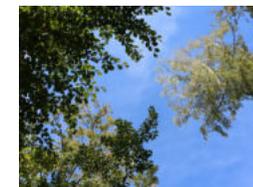
KURSIHALTE

- ♦ Kernübungen : Bodyscan (achtsame Körperwahrnehmung), Meditation (im Sitzen und Gehen), sanfte und achtsame Körperübungen
- ♦ Erforschung und gemeinsamer Austausch
- ♦ Schwerpunkte : Schulung der Wahrnehmung + achtsame Kommunikation + Umgang mit Stress & Schmerzen + Selbstmitgefühl + Achtsamkeit im Alltag



KURSFORMAT

- ♦ 8 wöchentliche Termine à 3 Stunden
- ♦ 1 vertiefender Tag der Achtsamkeit im Schweigen in der 2ten Kurshälfte (10-16 Uhr)
- ♦ Vorgespräch : hier wird geklärt, ob das Programm zum jetzigen Zeitpunkt geeignet ist. Nach Absprache findet das Vorgespräch telefonisch oder als Videokonferenz statt
- ♦ Nachgespräch + Kursmaterialien
- ♦ Gruppe max. 12 Teilnehmer



FÜR WEN IST DER KURS GEEIGNET ? MENSCHEN...

- ♦ die sich mehr Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Selbstbestimmtheit in ihrem Leben wünschen
- ♦ mit Beschwerden : - akute und chronische Erkrankungen und Schmerz - Ängste und Depressionen - stressbedingten Beschwerden (Schlafstörungen, innere Unruhe, Antriebslosigkeit, Erschöpfungszustände, Migräne u.a.)
- ♦ die an ihrem persönlichen Wachstum interessiert sind
- ♦ die sich neu ausrichten und eine innere Arbeit aufnehmen möchten

