

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR nach Jon Kabat-Zinn



Karin Wolf

Seminar:

Stressbewältigung durch
Achtsamkeit

Seminarleiter:

Karin Wolf

Termine:

11.10.2010

22.10.2010

Seminargebühr:

€ 250,00 zzgl. MwSt.

Seminarpauschale:

inklusive (Kaffeepausen,
Tagungsgetränke, Mittagessen)

Tagungsort:

essentis bio-seminarhotel, Weis-
kopffstraße 16/17, 12459 Berlin

Anmeldeschluss:

27.09.2010

08.10.2010

1-Tages-Seminar

Achtsamkeit meint die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu richten und die innere und äußere Wirklichkeit direkt wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. In diesem Seminar wird vermittelt, wie durch die Anwendung der Achtsamkeit in Situationen, die mit Stress oder anderen unangenehmen Gefühlen verbunden sind, mehr Ruhe und Gelassenheit entsteht. Das fördert die Fähigkeit, neue Perspektiven und Handlungsweisen zu entwickeln.

Inhalte

- Wissensbausteine zum Thema Stress
- Übungen zur Körperwahrnehmung (Body-Scan)
- einfache und sanfte Körperübungen aus dem Yoga
- geleitete Sitz- und Geh-Meditationen zur Förderung der Eigenwahrnehmung von Körperreaktionen, Gefühlen und Gedankenmustern
- Anker für den Alltag

Ziel

Integration der Achtsamkeitsübungen in den Alltag zur Verbesserung des persönlichen Stressmanagements.

Benefit/Nutzen

MBSR verbindet in einem ganzheitlichen Ansatz die positiven Wirkungen von Achtsamkeit und Meditation mit den Erkenntnissen moderner Medizin und Stressforschung. Achtsamkeitstraining unterstützt hervorragend Menschen im Gesundheitswesen, in sozialen oder in pädagogisch-therapeutischen Berufen im Umgang mit Stress.