

Kursinhalt

- Achtsames Wahrnehmen der Empfindungen im Körper
- Achtsame Körperarbeit durch sanfte Dehnübungen
- Achtsame Meditation im Sitzen und im Gehen
- Achtsamer Umgang mit den eigenen Gedankenmuster und den Gefühlen. Reaktionsmuster erkennen und achtsamer Handeln
- Achtsames Wahrnehmen von Stresssituationen und der eigene Umgang damit
- Achtsames Kommunizieren – verbale und nonverbale Muster erkennen
- Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge – die eigenen Bedürfnisse Wahrnehmen. Kurze Vorträge und Übungssequenzen zum Thema Stress, Wahrnehmung und Kommunikation

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Menschen, die

- beruflich und / oder privat mit Stresssituationen konfrontiert sind und diese herausfordernden Lebensumstände bewusster gestalten und gelassener damit umgehen möchten
- körperliches, emotionales und geistiges Wohlbefinden erreichen möchten
- chronische Krankheitssituationen oder Schmerz erleben und einen neuen Umgang damit erlernen möchten
- eine selbstwirksamen Methode zur Ergänzung der aktuellen therapeutischen Behandlung suchen
- den Weg der Selbsterfahrung und Selbsterforschung gehen und dabei bewusst und gesund leben möchten

Die Übungen bestehen aus einfachen Meditations- und Körperübungen und können unabhängig von Alter und körperlichem Zustand von allen Interessierten durchgeführt werden.

Der acht Wochen Kurs orientiert sich am Originalformat MBSR. Der Aufbau umfasst acht Termine à 2 ½ Stunden, sowie einen Seminartag zu 7 Stunden.

Zur Kursteilnahme empfiehlt sich bequeme Bekleidung.