

Abschluss

Kurstestat

Kosten

CHF 750.00

Preisreduktion für Lehrlinge oder Menschen in finanziell schwierigen Situationen

Anmeldung

Per E- Mail an

sonja.urech@proactivecare.ch

Telefon 076 417 10 59

Sonja Urech

ProactiveCare

Der ausgeschriebene Kurs in Zofingen wird je nach Teilnehmerzahl in unterschiedlichen Räumen stattfinden. Die Adresse wird vor Kursbeginn bekannt gegeben.



Stressbewältigung durch Achtsamkeit MBSR

8-Wochenkurs, Region Zofingen



MBSR «Mindfulness - Based Stress Reduction» ist eine Methode, welche durch Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik Massachusetts (USA) entwickelt wurde. Dieser Ansatz der Stressbewältigung durch die Übung der Achtsamkeit wird weltweit an vielen Kliniken, sozialen und pädagogischen Institutionen und in Unternehmen der Privatwirtschaft erfolgreich angeboten. Der konstruktive und bewusste Umgang mit Stress kann als wesentlicher Pfeiler des Gesundheitsmanagements verstanden werden. Die Methode wurde vielfach wissenschaftlich untersucht und deren positive Wirkung bestätigt.

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 Handelnn
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.

Kursdaten jeweils Mittwohabend

01./08./15./22	April	2020	18.30 bis 21.00 Uhr
29./06./13./20	Mai	2020	18.30 bis 21.00 Uhr

Seminartag: "Tag zum Entschleunigen"

Sonntag 10. Mai 2020 09.15 bis 16.30 Uhr
Ort wird noch bekannt gegeben

Ein integrativer Bestandteil des Kurses, um die erlernten Elemente vertieft zu praktizieren. Dieser Tag dient der achtsamen Selbsterfahrung und Selbstfürsorge und bietet Raum zur Entfaltung der persönlichen Kompetenzen.

Während den wöchentlichen Kurssequenzen wird von den Teilnehmenden erwartet, dass sie tägliche Achtsamkeitspraxis nach Möglichkeit trainieren. Sie werden durch entsprechendes Unterrichtsmaterial unterstützt.

Zu Beginn und nach Abschluss des Kurses, findet ein persönliches Gespräch von ca. 1 Stunde statt.

Kursort

Raum Zofingen

Kursleitung

Sonja Urech
MAS FH Coaching, SupervisorinBSO
Systemische Therapeutin für
Familien& Paare, Systemis
Dipl. Sozialarbeiterin FH
Lehrerin für Mindfulnes Based Stress
Reduction MBSR