DIE WELLEN DES LEBENS SURFEN

Ich unterstützte Sie gern in Schwerin und Wismar, den Wellen des Lebens neu zu begegnen und einen gesundheitsförderlichen Umgang mit all den kleinen & größeren Herausforderungen des Lebens zu finden.

Kursleiterin:

Katrin Luther

- zertifizierte Lehrerin für MBSR & MBCT
- zertifizierte Achtsamkeitslehrerin
- Meditationslehrerin
- Heilpraktikerin Psychotherapie i. A.
- Somatic Experiencing Practitioner i. A.
- Kulturwissenschaftlerin

Schwerpunktthemen:

- Stressbewältigung mit Achtsamkeit
- Achtsame Kommunikation
- Achtsame Elternschaft & Kommunikation mit Kindern
- Traumasensitive Achtsamkeit
- Selbst-/Mitgefühl

Die Kurse und Seminare finden ganzjährig in Schwerin und Wismar oder online statt. Es werden sowohl Vormittags-, Nachmittags- wie auch Abendkurse angeboten.

Kontakt

Zeit für Achtsamkeit
Puschkinstraße 10
19055 Schwerin
(0385) 55 15 69 55
kontakt@zeitfuerachtsamkeit.de
www.zeitfuerachtsamkeit.de

Veranstaltungsorte in Schwerin & Wismar:

Zeit für Achtsamkeit
Puschkinstraße 10 19055 Schwerin

Hebammenpraxis Mudder Griebsch
Spiegelberg 45 | 23966 Wismar

Termine und weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite.

MITGLIED IM
VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier.
Klimaneutrales Druckprodukt.
ClimatePartner.com/12518-1907-1001

ZEIT FÜR ACHTSAMKEIT

8-Wochen-MBSR-Kurs Das Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung

für mehr Balance im Leben, Lebensqualität & Resilienz

in Schwerin & Wismar

Mindfulness Based Stress Reduction

WAS ACHTSAMKEIT IST

Achtsamkeit ist das Sich-Einlassen auf den gegenwärtigen Moment mit einem wohlwollenden, nicht-wertenden Gewahrsein. Damit unterbrechen wir unseren "Autopilot"-Modus, verlassen für bewusst gewählte Momente das Hamsterrad, um wieder in Kontakt zu kommen mit dem eigenen Körper und dem Leben.

Wir lernen einen neuen Umgang mit familiärem oder beruflichem Stress, Termindruck, Konflikten mit anderen Menschen oder Herausforderungen, wie z. B. Schmerzen. Der MBSR-Kurs vermittelt die Kompetenzen, Abstand zu den Dingen zu gewinnen, so dass wir mit ihnen nicht so identifiziert sind und wir sie so sein lassen können, wie sie sind, ohne dass sie unser Leben oder unsere Entscheidungen negativ beeinflussen.

WIRKSAMKEIT DES TRAININGS

In zahlreichen Studien konnte die hohe Wirksamkeit des MBSR-Programms nachgewiesen werden für Menschen mit hoher Stressbelastung, Burnout, chronischen Schmerzen, Ängsten, Depressionen, Magenproblemen, Kopfschmerzen und Migräne, Hauterkrankungen, Schlafstörungen, hoher Infektanfälligkeit u. a.

EIN LEBEN IN BALANCE

Mit Hilfe der Achtsamkeit können wir uns selbst wieder befähigen, von der Ohnmacht in die eigene Macht zurückzukommen, mit Stress oder gesundheitlichen Problemen einen neuen Umgang zu finden und somit das physische und psychische Wohlbefinden zu steigern und die eigenen Lebenskräfte neu zu wecken.

Der achtwöchige MBSR-Kurs legt für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Grundstein für ein achtsames Leben mit mehr Klarheit, Bewusstheit, Resilienz und Balance.

DER 8-WOCHEN-MBSR-KURS

Themenschwerpunkte der Kurseinheiten (à 150 min) & des Achtsamkeitstages (6 Stunden):
Woche 1: Achtsamkeit & der Auto-Pilot
Woche 2: Wie wir die Welt wahrnehmen
Woche 3: Im Körper beheimatet sein
Woche 4: Sich dem Stress bewusst zuwenden
Woche 5: Umgang mit Stress und Gedanken
Woche 6: Achtsam kommunizieren lernen
Woche 7: Selbstfürsorge
Woche 8: Ein achtsames Leben führen
Achtsamkeitstag: Die Kraft des Schweigens erfahren

Auch als Intensivtraining über 6 Tage in Brandenburg.

> **Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen auf ihnen zu surfen.**
>
> Jon Kabat-Zinn

INHALTLICHE SCHWERPUNKTE

- Schulung der Achtsamkeit und der Selbstwahrnehmung in Ruhe und Bewegung
- Stresstheorie und Umgang mit Stress
- Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen
- Achtsam kommunizieren in Verbindung
- Selbstakzeptanz und Selbstwirksamkeit
- Achtsamkeits- und Meditationsübungen, u. a. Body Scan, Atemmeditation, sanftes Yoga und achtsame Körperübungen - Das tägliche Üben unterstützt die hohe Wirksamkeit dieses zertifizierten Trainings.