



Organisatorisches

Leitung:

Dr. Friederike Höher ist Ihre ausgebildete MBSR-Lehrerin. Sie ist Diplompädagogin, Coach und Supervisorin. Sie leitet seit vielen Jahren Trainings zur Stressbewältigung und Work Life Balance und führt Coachings mit entsprechendem Schwerpunkt durch. Sie unterrichtet MBSR und Achtsamkeitspraxis auf der Basis langjähriger eigener Meditationserfahrung.

Kosten:

Sie investieren für alle Kursbestandteile inklusive der Materialien und CDs 290,- Euro. Die Kosten werden von den Krankenkassen anteilig übernommen! Ihre Verpflegung während des Tages der Achtsamkeit bezahlen Sie extra, Absprachen über die Gestaltung des Tages erfolgen im Seminar.

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich zunächst bei Friederike Höher: Tel. 02304 / 755-345, friederike.hoehler@kircheundgesellschaft.de für ein persönliches und vertrauliches Erstgespräch (auch telefonisch), um ihre persönlichen Voraussetzungen zu klären und die individuelle Umsetzung des Programms in Ihrem Alltag vorzubereiten.

Abmeldung:

Wenn Sie sich später als 1 Woche vor Tagungsbeginn abmelden, müssen wir eine Ausfallgebühr in Höhe von 50 % der Kosten berechnen. Wenn Sie sich erst am Tag des Tagungsbeginns oder später abmelden, werden Ihnen die vollen Kosten in Rechnung gestellt.

Ort:

Tagungsstätte Haus Villigst
Iserlohner Str. 25
58239 Schwerte
Tel.: 02304 / 755-0



Das Institut für Kirche und Gesellschaft der EKvW ist Teil des Evangelischen Erwachsenenbildungswerks Westfalen und Lippe e.V. - vom Land NRW anerkannte Einrichtung der Weiterbildung.

Willkommen in der Stille Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Ein Achtwochenkurs für gesundes und
achtsames Leben

ab Februar 2019

Titelbild: ©Janpen, www.fotolia.de



Willkommen in der Stille

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Was ist MBSR?

MBSR ist ein von dem Mediziner John Kabat-Zinn entwickelte Ansatz der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung (MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction). Er ermöglicht es, Gelassenheit und Konzentrationsfähigkeit im Alltag herzustellen und aufrecht zu erhalten. Von herkömmlichen Entspannungsverfahren unterscheidet er sich, indem der Alltag mit allen seinen Belastungen als Übungsfeld für ein achtsames Leben genommen wird. Dafür werden zunächst Achtsamkeits- und Meditationsübungen systematisch geübt.

MBSR ist keiner bestimmten Glaubensrichtung verpflichtet. Jeder Mensch kann den Nutzen im Alltag selbst erfahren. Es reicht, einfach anzufangen!

Was bewirkt MBSR?

Mit MBSR beeinflussen Sie Ihre Gefühle in belastenden Situationen. Das kann bei der Bewältigung von Krankheiten, Ängsten und Depressionen sehr hilfreich sein. MBSR trägt dazu bei, Burn out und Erschöpfung vorzubeugen und kann darin unterstützen, mit Schmerzen besser umzugehen. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen sind in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt. MBSR stärkt Gelassenheit, Konzentrationsfähigkeit und Belastbarkeit.

Für viele Menschen ist MBSR der Einstieg in ein achtsames, gesundheitsförderndes und bewusstes Leben.

Was leistet der Kurs?

Sie erhalten die Möglichkeit, unter kompetenter Anleitung die Praxis der Achtsamkeit zu erlernen und in ihrem täglichen Leben zu festigen. Der Kurs zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie mit Achtsamkeitsübungen den Alltag erleichtern und den Umgang mit Stress verbessern können. Er stärkt dadurch unmittelbar Ihre Belastbarkeit und fördert die innere Gelassenheit – Tag für Tag.

Sie erhalten eine praktische Einführung in Achtsamkeitsmeditationen und wenden die Übungen zwischen den Kursabenden täglich an. Schriftliches Übungsmaterial und CDs leiten Sie an, diese Methoden über acht Wochen zu üben, Erfahrungen zu sammeln und sie auszuwerten. Die wöchentlichen Kursabende mit einer festen Gruppe unterstützen Sie dabei, die Übungen in den Alltag zu integrieren. Bei Bedarf sind zusätzliche individuelle Coaching-Gespräche mit der Kursleiterin möglich.

Wie ist der Kurs aufgebaut?

- Persönliches oder telefonisches Kontaktgespräch
- Acht Kurstreffen (maximal 3 Stunden) mit jeweils einem Schwerpunktthema
- Ein „Tag der Achtsamkeit“ (6 Stunden)
- Ab der ersten Woche Beginn mit den Übungen mit Hilfe von CDs (6 Tage die Woche ca. 30 Minuten)

Wer kann teilnehmen?

Eingeladen sind alle Menschen, die

- Achtsamkeitsmeditationen systematisch erlernen
- Gelassenheit und Robustheit bei Stress und in belastenden Situationen entwickeln
- Burn out vorbeugen
- Genussfähigkeit und Glückseligkeit in ihrem Leben stärken wollen.

Die Teilnahme ist kein Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung! Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt.

Wann findet der Kurs statt?

Die wöchentlichen Treffen finden Mittwochnachmittag von 17.00 Uhr bis max. 19.15 Uhr statt. Der Tag der Achtsamkeit wird gemeinsam festgelegt.

Die aktuellen Termine sind:

1. Treffen: 13.02.2019
2. Treffen: 20.02.2019
3. Treffen: 27.02.2019
4. Treffen: 6.03.2019

Tag der Achtsamkeit: nach Vereinbarung

5. Treffen: 13.03.2019
6. Treffen: 20.03.2019
7. Treffen: 27.03.2019
8. Treffen: 03.04.2019

Der Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst!

Inhalte / Methoden

Termine