

## **Alles geschieht im gegenwärtigen Moment.**

### **8-wöchiges Achtsamkeitstraining zur Bewältigung von Stress (MBSR nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn)**

**Stress im Alltag** Die Bewältigung von Stress prägt zunehmend unseren Lebensalltag. Berufliche wie private Anforderungen stellen uns vor die Herausforderung, ständig aktiv zu sein und alle Aufgaben perfekt zu meistern. Dabei sind wir innerlich viel beschäftigt mit unseren Gedanken an die Zukunft und die Vergangenheit - mit Plänen, Vorfreude, Sorgen, Zweifeln. Wir entwickeln dabei Muster der Unaufmerksamkeit, der Ablenkung und der Geistesabwesenheit. Und inmitten der Geschäftigkeit des Alltags stellen sich dann manchmal Unzufriedenheit, Unwohlsein und Erschöpfung ein, die auf Dauer die seelische und körperliche Balance gefährden können.

**Nach Innen schauen** Wenn wir uns in Achtsamkeit üben, lernen wir bewusster wahrzunehmen, was sich in unserem Inneren abspielt. Schließen Sie doch mal für ein paar Minuten die Augen und beobachten Sie einfach nur Ihren Atem. Vielleicht werden Sie bemerken, dass Ihr Geist unruhig ist und Ihre Gedanken Sie von der Beobachtung des Atems ablenken. Schauen Sie einfach nur hin und versuchen Sie, die Dinge nicht zu bewerten und nicht zu verändern...

**Mehr Klarheit und Gelassenheit** Achtsamkeit kann uns helfen, wieder mehr in Kontakt mit uns selbst zu kommen und Kraft aus der Verbundenheit mit dem Leben im gegenwärtigen Moment zu schöpfen. Wir werden bewusster für unsere Gedanken, Bewertungen und Verhaltensweisen. Durch Achtsamkeit entsteht ein Raum, der uns die Möglichkeit gibt, die Probleme mit mehr Abstand zu betrachten und dadurch mehr Klarheit für neue Entscheidungsmöglichkeiten und Handlungen zu gewinnen. Sie werden sensibler für körperliche und psychische Signale und damit für Ihre Stressreaktionen und Belastungsgrenzen.

**8-Wochen-Kurs zur Übung von Achtsamkeit** In einem 8-wöchigen Kurs biete ich Ihnen die Möglichkeit, sich intensiv der Übung von Achtsamkeit zu widmen. Dabei lernen Sie verschiedene Methoden kennen, um mehr Achtsamkeit im Alltag zu leben. Übungen zu Körperwahrnehmung, Meditation und Selbstreflexion schaffen die Grundlage dazu.

**Kursbeschreibung** Der Kurs basiert auf dem Programm MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction), das von 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts in Worcester, USA entwickelt wurde. Das Übungsprogramm wird seitdem erfolgreich in der ganzen Welt durchgeführt.

## Umfang

- ein unverbindliches individuelles Vorgespräch
- 8 wöchentliche Treffen à 2,5 Stunden
- ein Tag der Achtsamkeit (6 Stunden)
- ein individuelles Nachgespräch

## Methoden

- BodyScan zur achtsamen Wahrnehmung des Körpers
- Sitzmeditation und Gehmeditation
- Achtsame Körperarbeit mit leichten Yogaübungen
- Übungen zur Selbstreflexion
- Vorträge und Austausch in der Gruppe

**Übung zu Hause** Wesentliche Voraussetzung für die Entwicklung von Achtsamkeit ist das regelmäßige Üben der gelernten Methoden zu Hause. Während des Kurses sollte eine tägliche Übungszeit von 40 Minuten eingeplant werden. Dazu erhalten die Teilnehmer ein umfassendes Handbuch sowie CDs mit den entsprechenden Anleitungen.

8 Kursnachmittage: Freitags, 24.09. – 12.11.2010,  
jeweils 15:30 – 18:00 Uhr

Tag der Achtsamkeit: Samstag, 30.10.2010, 10:00 – 16:00 Uhr

Kurspreis inkl. Material: € 310,-

Ort: ginger up im Rheinauhafen Köln  
Agrippinawerft 11, 50678 Köln

Maximal 12 Teilnehmer  
Anmeldung unter [info@sabinekessel.de](mailto:info@sabinekessel.de)  
oder 0170 – 444 94 83