

Alles geschieht im gegenwärtigen Moment.

Achtsamkeitstraining zur Bewältigung von Stress (MBSR)

Einführungsworkshops und Vertiefungstag im Kölner Rheinauhafen

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 viel beschäftigt mit Gedanken an die Zukunft und die Vergangenheit - mit Plänen, Sorgen und Zweifeln. Wir entwickeln Muster der Unaufmerksamkeit, der Ablenkung und der Geistesabwesenheit. Und inmitten der Geschäftigkeit des Alltags stellen sich dann oft Unzufriedenheit, Unwohlsein und Erschöpfung ein, die auf Dauer die seelische und körperliche Balance gefährden.

Mehr Klarheit und Gelassenheit Mit Achtsamkeit kommen wir wieder in Kontakt mit uns selbst und schöpfen Kraft aus der Verbundenheit mit dem Leben im gegenwärtigen Moment. Wir werden bewusster für unsere Gedanken, Bewertungen und Verhaltensweisen und können Probleme mit mehr Abstand betrachten. Dadurch gewinnen wir Klarheit für neue Entscheidungsmöglichkeiten und Handlungen und werden sensibler für körperliche und psychische Signale, für unsere Stressreaktionen und Belastungsgrenzen.

>> Einführungsworkshop in die Übung von Achtsamkeit In einem 6-stündigen Workshop biete ich Ihnen eine Einführung in das Achtsamkeitstraining - dabei lernen Sie verschiedene Methoden kennen, um mehr Achtsamkeit im Alltag zu leben. Übungen zu Körperwahrnehmung, Meditation und Selbstreflexion schaffen die Grundlage dazu.

>> Vertiefungstag zur intensiven Übung von Achtsamkeit Am Vertiefungstag werden alle grundlegenden Übungen wiederholt und es bietet sich die Möglichkeit, Fragen zu klären und wichtige Aspekte von Achtsamkeit zu vertiefen. Ein Tag der Besinnung und Entspannung.

Workshops und Vertiefungstag Achtsamkeitstraining

Einführungsworkshops: 20.02.2011, 12:00 – 18:00 Uhr

27.03.2011, 12:00 – 18:00 Uhr

Vertiefungstag: 08.05.2011, 12:00 – 18:00 Uhr je maximal 12 Teilnehmer

Ort: ginger up im Rheinauhafen Köln

Agrippinawerft 11, 50678 Köln

Anmeldung unter info@sabinekessel.de

oder 0170 – 444 94 83

Kurspreis: Einführungsworkshop inkl. Material: 85 €, Vertiefungstag 70 €