

Alles geschieht im gegenwärtigen Moment...

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn)

8-Wochen-Training von Sabine Keßel in Kooperation mit dem ginger up - Kurs ab 05.02.2010 -26.03.2010

Info-Tag: Do, 14.01.2010 um 18:00 Uhr im ginger up

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.

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...

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.

Sabine Keßel arbeitet seit fast 20 Jahren im Bereich Marketing und Werbung. Seit zwei Jahren ist sie außerdem selbstständig als Systemische Beraterin & Coach tätig.

Mit der Übung von Achtsamkeit beschäftigt sie schon seit einigen Jahren – zunächst im Yoga, dann zunehmend auch in der Vipassana-Meditation. Besonders wichtig ist ihr dabei die Integration von Achtsamkeit in den Berufsalltag.

Sabine Keßel ist MBSR-Trainerin nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, in Ausbildung am Institut für Achtsamkeit, Bedburg (Dr. Linda Lehrhaupt).



„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“.

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

Leistung:

- 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
- 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.

Termine: Freitag, 05.02. – 26.03.2010, jeweils 15:15 – 17:45 Uhr

Kursteilnehmer: 12 Personen

Tag der Achtsamkeit am 13.03.2010, 10:00 – 16:00 Uhr

Kurspreis inkl. Material: €310,- ,

Anmeldung erforderlich; Reservierung nach Zahlungseingang (spätestens 5 Tage vorher).

Bei Rückfragen rufen Sie uns an 0221-9980860 (Michael Feinen 0172-9147464)