

8 Wochen Programm

Zeit

8 Termine, jeweils 2,5 Stunden
1 Achtsamkeitstag: Sa. oder So. von 10 bis 16 Uhr
Aktuelle Termine und Orte siehe:
www.shiatsu-thaimassage.de/termine-kurse.php

Kosten

350 Euro

Dieser Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.



Um die Übungen zu Hause zu vertiefen, erhalten Sie ein ausführliches Handbuch und 3 CDs.

Außerdem

Oasen der Achtsamkeit (1, 3 oder 6 Stunden)

Einführung in MBSR (1,5 Stunden)

„Sie können die Wellen nicht aufhalten, aber sie können lernen, auf ihnen zu reiten.“

nach: *Im Alltag Ruhe finden*
von Jon Kabat-Zinn



Anita Wilmes

führt die „Gesundheitspraxis“ in Köln-Bayenthal und arbeitet mit Qigong Yangsheng, Iokai-Shiatsu und MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

- MBSR-Ausbildung am IAS (Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung, Linda Lehrhaupt)



MITGLIED IM
mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

Kontakt

Bernhardstr. 15, 50968 Köln
T 0221.7609012, wilmes@shiatsu-thaimassage.de

www.shiatsu-thaimassage.de
www.achtsambewegen.de

**STRESS
BEWÄLTIGEN
DURCH
ACHTSAMKEIT**

MBSR

mindfulness based stress-reduction



„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“ Jon Kabat-Zinn

Kursinhalte

kontinuierliches Üben der Achtsamkeit

8
Wochen

- Body-Scan
- Achtsame Körperübungen
- Meditation im Sitzen und Gehen
- Umgang mit stressauslösenden Gedanken
- Achtsame Kommunikation
- Gefühle willkommen heißen
- Reflexion der Übungspraxis
- Klären Ihrer Fragen

Stressabbau durch Achtsamkeit

Stress ist eine natürliche Reaktion auf Herausforderung und Bedrohung. Seit Jahrtausenden dient er unserem Überleben. Stress äußert sich körperlich, mental und emotional, und diese Ebenen sind komplex miteinander verknüpft.

In den 1970ern stellte Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Stressklinik des Universitätskrankenhauses Massachusetts, USA, fest, dass Achtsamkeitstraining einen gesünderen Umgang mit Stress bewirkt. Das MBSR-Programm entstand. Mittlerweile ist es wissenschaftlich gut erforscht und wird weltweit angewandt, um Stress und körperliche Beschwerden besser zu bewältigen.

MBSR eignet sich besonders

- wenn Sie unter beruflichem oder privaten Stress leiden; um einem Burnout vorzubeugen.
- wenn Sie etwas für Ihre Gesundheit, für mehr Klarheit und Lebensfreude tun möchten.
- bei häufig mit Stress einhergehenden Beschwerden wie: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen, Ängsten oder innerer Unruhe, depressiven Verstimmungen, Magen-Darm-Problemen oder chronischen Schmerzen.

Der Weg ist das Ziel

Nach einem persönlichen Vorgespräch gönnen Sie sich in den nächsten 8 Wochen einmal am Tag Zeit für sich selbst. Sie üben, eine achtsame innere Haltung einzunehmen und sich selbst Raum für neue Erfahrungen zu geben. Ihre Wahrnehmung wird differenzierter werden; ein tiefes Verständnis und Gelassenheit sich selbst gegenüber und im Umgang mit Menschen und Situationen können wachsen.

Der rote Faden im Programm ist ein achtsamer, wertschätzender Umgang mit sich selbst: bewusst beobachten – nicht verändern wollen – freundlich wahrnehmen.

Ziel ist es,

- praktische Lösungen im Umgang mit Stress und körperlichen Leiden zu entwickeln
- neue Perspektiven für sich zu eröffnen
- die Eigenschaften „Geduld“ und „Vertrauen“ zu stärken
- Freundschaft mit sich selbst zu schließen, um das Leben klar, in sich ruhend und freudvoll zu erleben

Wenn Sie den Kontakt zu sich selbst pflegen, sind Sie mitten im Prozess, das eigene Leben und die eigene Gesundheit bewusst zu gestalten.

Aktuelle Termine

September 2018 bis März 2019

Köln-Bayenthal
Forum La Vida
Bernhardstr. 15

MBSR 8 Wochen Programm

montags 19.30 Uhr - 22 Uhr

I. 29. Oktober – 17. Dezember 2018
Achtsamkeitstag: Sa. 8.12., 10-16 Uhr

II. 21. Januar – 11. März 2019
Achtsamkeitstag: Sa. 2.3., 10-16 Uhr

Oasen der Achtsamkeit: Meditation und Ruhe-Übungen

Montag, 10. September 2018, 19:30 – 22:00 Uhr
Montag, 17. September 2018, 19:30 – 22:00 Uhr

Winterruhetag: Qigong und Meditation

Samstag, 24. November 2018, 11:30 – 16:00 Uhr

Informieren Sie sich bei
Anita Wilmes T 0221.7609012
www.shiatsu-thaimassage.de
www.achtsambewegen.de