

# Achtsamkeitstraining

nach dem Curriculum „Training der Achtsamkeit am Arbeitsplatz“  
von Dr. C. Löhmer & R. Standhardt (Gießener Forum)



**Kurstermine zur Auswahl** (je 10 Treffen plus Info- und Reflexionstreffen):

- Mi, **06.09.-29.11.2017**, 19.00-20.00 Uhr  
(10 Treffen/Infoabend: 23.08., Reflexionstermin: 13.12.)
- Do, **21.09.-14.12.2017**, 17.45-18.45 Uhr  
(10 Treffen/ Infoabend 07.09., Reflexionstreffen 21.12.)
- Vertiefungskurs für Ehemalige: Mi, **06.09.-29.11.2017**, 20.15-21.15 Uhr  
(10 Treffen/Reflexionstermin: 13.12.)

im **EVA-Frauzentrum**, Saalgasse 15, 60311 Frankfurt

## Achtsamkeit...

...ist eine offene und akzeptierende Haltung dem Leben und dem aktuellen Moment gegenüber. Ihm wird bewusst und nicht-wertend Aufmerksamkeit geschenkt.

Das **10-wöchige „Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)“** ist ein von C. Löhmer und R. Standhardt entwickeltes weltanschaulich neutrales Training auf Basis der Progressiven Muskelentspannung und des MBSR-Stressbewältigungsprogramms nach J. Kabat-Zinn. Es zielt darauf ab, die Praxis der Achtsamkeit sinnvoll in das berufliche und private Leben zu integrieren.

Sie werden Schritt für Schritt angeleitet, mehr Bewusstheit ins Leben zu bringen, ihre Körperwahrnehmung zu schulen und mit dem alltäglichen Stress besser umgehen zu lernen.

Kursinhalt sind sieben verschiedene – 3-15-minütige – Achtsamkeitsübungen wie

- achtsames Innehalten und achtsame Körperwahrnehmung (Body-Scan),
- achtsame Entspannung und achtsame Körperbewegungen (PME und Yoga),
- achtsames Sitzen und Gehen (Atem- und Gehmeditation),
- achtsames Teetrinken,

sowie der gemeinsame Erfahrungsaustausch und schriftliche Impulse zur Selbstreflexion.

## Ziele des Achtsamkeitstrainings

- Schulung der Achtsamkeit als einer offenen, nicht-wertenden Grundhaltung
- Verbesserung der Selbst- und Körperwahrnehmung
- Bewusstmachen von automatisierten Gedanken, Reaktionen, Verhaltensweisen
- Verbesserung von Konzentrationsfähigkeit und emotionaler Belastbarkeit
- bessere Bewältigung von Stresssituationen

## Mögliche Wirkungen

- Verbesserung der Stresstoleranz und der Fähigkeit, sich zu entspannen
- Verminderung körperlicher und psychischer Symptome, z.B. bei Diabetes, Bluthochdruck, Schmerzen, Ängsten u.a. chronischen Krankheiten
- Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz
- Erlangen von innerer Ruhe, Gelassenheit, Präsenz und Lebensfreude

## Zielgruppe

- alle, die ihr Leben lebendiger und bewusster wahrnehmen und leben möchten
- alle, die unter Stress oder stressbedingten Symptomen leiden, z.B. Schlafstörungen, Unruhe, Bluthochdruck, Magenbeschwerden, Erschöpfung, Burn-Out
- alle, die unter Symptomen körperlicher Erkrankungen leiden

## Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Teilnahme an einem Infoabend (ersatzweise telefonisches Vorgespräch)
  - Bereitschaft zu eigenständigem Üben (knappe ½ Stunde pro Tag mit CD)
- Die Teilnahme ist in Fortsetzung eines PME-Kurses oder unabhängig davon möglich.

## Kursgebühr

185,- € (Geringverdienende, Studierende abzgl. 20%)

## Kursleitung & Info:



**Susanne Müllner**

Dipl. Religionspädagogin (FH), PME-Kursleiterin & Trainerin für Achtsamkeit am Arbeitsplatz (Gießener Forum)  
**spielRäume für bildung, wachstum & spiritualität**

069-3089622, info@susannemuellner.de,  
www.susannemuellner.de

*„Das wichtigste Ziel der Achtsamkeitspraxis ist,  
mit sich selbst in Kontakt zu kommen.“*

*Jon Kabat-Zinn*