

Entspannung & Achtsamkeit

Kurse – Workshops – AusZEITen – Einzelcoaching

Präsenz- und Online-Angebote
im 2. Halbjahr 2022

1. MBSR-Stressbewältigung

Mindfulness-Based Stress Reduction
8-Wochenkurs mit Tag der Achtsamkeit



MBSR

... ist ein wissenschaftlich fundiertes **Übungsprogramm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit**. Es wurde Ende der 70er-Jahre von dem Mediziner Jon Kabat-Zinn in Massachusetts/USA auf dem Hintergrund seiner eigenen jahrelangen buddhistischen Meditations- und Yogapraxis entwickelt.

Aus den über 2500 Jahre alten Übungen entwickelte er ein **weltanschaulich neutrales Training**, das Elemente asiatischer Meditationspraxis mit einfachen Yogaübungen und Erkenntnissen der modernen Stressforschung verbindet und wissenschaftlich umfassend erforscht wird. Es umfasst **8 2½-stündige Treffen** und einen **Übungstag in Stille**.

Das Kernelement im MBSR ist die Achtsamkeit.

Achtsamkeit...

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

Durch die **Übungen der Achtsamkeit** lernen Sie, dieses Gewahrsein zu schulen, innezuhalten und immer neu in Kontakt zu gehen mit dem gegenwärtigen Augenblick. Dabei dient der **Atem als Anker**.

So entsteht mehr Bewusstheit, Gelassenheit und innere Weite. Jeder Augenblick des Lebens kann intensiver erlebt werden.

Mögliche Wirkungen:

- Bessere Selbst- und Körperwahrnehmung
- Bessere Stressresistenz und mehr Entspanntheit
- Verminderung stressbedingter Beschwerden
- Stärkung des Immunsystems
- Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstakzeptanz
- Mehr innere Ruhe, Energie und Lebensfreude

Inhalte

- Geleitete Sitz-/Gehmeditationen
- Körperwahrnehmung und sanftes Yoga
- Referate, Austausch, Übungen zum Thema Stress, Schmerzen, Gefühle, achtsame Kommunikation
- Erfahrungen mit der Stille beim Achtsamkeitstag
- Regelmäßige Übungspraxis zu Hause
- Integration der Übungen in den Alltag
- Individuelles Vor- und Nachgespräch
- Teilnehmer*innenhandbuch und Übungsdateien

Zielgruppe

- alle, die ihr Leben lebendiger, bewusster leben wollen,
- die unter Stress oder stressbedingten Symptomen leiden, z.B. Schlafstörungen, Unruhe, Bluthochdruck, Magenbeschwerden, Erschöpfung, Burn-Out,
- die unter körperlichen Krankheitssymptomen leiden

Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Persönliches Vorgespräch nach Absprache
- Bereitschaft zu regelmäßigem Üben (mit Audiodatei)

Kurstermine (8 Termine, jew. 19-21.45 Uhr plus Achtsamkeitstag):

Kurs 1/Online-Kurs: 16.10.-18.12.22

(sonntags, Infotermin/Zoom am 18.09.22)

Kurs 2/Präsenzkurs für Frauen: 18.10.-06.12.22

(dienstags, Infotermin am 13.09.)

Kursort:

EVA-Frauenzentrum (Saal), Saalgasse 15, 60311 Frankfurt

Kursgebühr: 395,- € (Ermäßigung auf Anfrage)

Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.

Zitat von einem Surf-Poster aus den 60er Jahren

2. „Der Atem als Anker“ – Übungsabende Achtsamkeit

Online-Angebot für ehemalige Kursteilnehmer*innen & Interessierte
mit Meditations- und Körperübungen, sanftem Yoga und Mitgefühlsübungen auf MBSR-Basis



Termine, jew. 19-21 Uhr:

- Di, 27.09.22
- Fr, 28.10.22
- Mi, 30.11.22
- Do, 28.12.22

Kosten 20,- € pro Termin

Atme und lass sein.

Jon Kabat-Zinn

3. Progressive Muskelentspannung



Die Progressive Muskelentspannung (PME)

...wurde in den 1930er-Jahren von dem Arzt **Edmund Jacobson** in Amerika entwickelt. Er ging davon aus, dass seelische Anspannung und Unruhe mit erhöhter Muskelspannung einhergehen.

Sein Ziel war es, durch bewusstes An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen eine körperlich-geistige Entspannung zu erreichen.

Über die Technik hinaus war die PME für ihn auch ein „**Lebensstil**“. Durch stetiges Üben sollten seine Patienten lernen, ihre Gefühle und Empfindungen besser wahrzunehmen und Verantwortung für ihren Körper übernehmen.

Die PME ist eine leicht lernbare, wirksame Methode für Menschen jeden Alters. Sie kann im Sitzen, Liegen oder

Stehen durchgeführt werden. Über das systematische An- und Entspannen einzelner Muskeln kommen Sie mit Ihrem Körper achtsam in Kontakt, lernen, Stress oder Angst abzubauen und Entspannung und Lebensfreude zu erlangen.

Sie lernen im Kurs Methode, innere Haltungen und verschiedene Kurz- und Langformen der PME, sowie einige Achtsamkeitsübungen kennen und finden Ihre bevorzugte alltagstaugliche Variante.

Kurstermine (jew. 8 Termine):

Präsenzkurse:

- 07.09.-02.11.22, 19.00-20.30 Uhr (mittwochs)
Kursort: EVA-Frauenzentrum, Saalgasse 15, 60311 Frankfurt (Bibliothek)
- 17.10.-05.12.22, 17.30-19.00 Uhr (montags)
Kursort: MGH, Weikertsblochstr. 58, 63069 Offenbach (Quartiersaal)

Online-Kurs:

- 21.10.-16.12.2022, 17.00-18.30 Uhr (freitags)

Kursgebühr 155,- € (Die Kurse werden von den gesetzl. Krankenkassen mit 50 – 100% der Kosten bezuschusst.)

Entspannung verlangt keinerlei Arbeit.

Edmund Jacobson

4. Mehrtägige Auszeiten

„Stille & Achtsamkeit“ – Auszeit in Burgund

vom 08.-13.10.2022 im "Carmel de la Paix"/Cluny
Wir erleben ein beeindruckendes Frauenkloster in Burgund, praktizieren Achtsamkeit, können am Tagesrhythmus mit Gebets- und Meditationszeiten und bei der Feldarbeit der Schwestern teilnehmen, spazieren gehen ...



„Wo Liebe ist und Weisheit“ – Auszeit in Assisi

vom 07.-13.05.23 in Assisi/Umbrien

Wir erwandern die Wirkungsorte der "spirituellen Geschwister" Klara und Franziskus, verbinden uns mit ihrer Freude und Achtsamkeit in Bezug auf Natur und alle Geschöpfe, üben Entspannung und Meditation.

Unter www.susannemuellner.de/pme-achtsamkeit finden Sie ausführliche PDF-Flyer für die beiden Auszeiten.

**Körper und Geist zur Ruhe bringen,
Stille und Natur erleben, wieder Kraft finden ...**

5. Einzelbegleitung

Wenn Sie die Progressive Muskelentspannung oder die Achtsamkeit lieber in einer Einzelstunde lernen, vielleicht auch mit einem Beratungsgespräch verbinden wollen oder außerhalb Frankfurts leben, können Sie bei mir flexibel Einzelstunden als Präsenz- oder Online-Termin buchen.

Folgende Formate biete ich an:

- Einzelstunden Progressive Muskelentspannung
- Achtsamkeitscoaching
- Einzelberatung/Krisenbegleitung zu privaten, beruflichen, spirituellen Themen

Weitere Infos: www.susannemuellner.de/einzelberatung

Für Unternehmenskurse und Seminare im Rahmen des BGM fragen Sie mich bitte über meine Kontaktdaten an.

Kursleitung & Info:



Susanne Müller

Dipl. Religionspädagogin,
MBSR- und MBCL-Lehrerin,
Trainerin für Achtsamkeit am Arbeitsplatz,
Kursleiterin Progressive Muskelentspannung
spielRäume für bildung, wachstum & spiritualität

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