

Entspannung & Achtsamkeit

Kurse – Workshops – AusZEITen – Einzelcoaching

Präsenz- und Online-Angebote
im 2. Halbjahr 2023

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)

Kurstermin (8 Termine plus Achtsamkeitstag):

18.10.-06.12.23, jew. mittwochs 19-21.45 Uhr

Infotermin: Mi, 20.09.23, 19-20 Uhr (optional)

Übungstag der Achtsamkeit: Sa, 25.11.23, ca. 10-16.30 Uhr

Kursort:

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

Kursgebühr: 395,- € (Ermäßigung auf Anfrage)

Achtsamkeit macht das Wachstum von Weisheit und Mitgefühl möglich. Ohne Achtsamkeit können sie sich nicht zu voller Reife entfalten.

Bhante Henepola Gunaratana

2. „Der Atem als Anker“ – Übungsabende Achtsamkeit

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



Termine, jew. 19-21 Uhr:

- Di, 26.09.23
- Fr, 27.10.23
- Di, 28.11.23
- Do, 28.12.23

Kosten 20,- € pro Termin

Ein Herz in Ruhe sieht in allem ein Fest.

Indisches Sprichwort

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:

1. 12.10.-07.12.23, 18.30-20.00 Uhr (donnerstags)
Kursort: EVA-Frauenzentrum (Meditationsraum), Saalgasse 15, 60311 Frankfurt
2. 16.10.-04.12.23, 17.30-19.00 Uhr (montags)
Kursort: MGH (Quartiersaal), Weikertsblochstr. 58, 63069 Offenbach

Kursgebühr 155,- € (Die Kurse werden von den gesetzl. Krankenkassen mit ca. 80 % der Kosten bezuschusst.)

In der Hektik unserer heutigen Zeit haben wir fast vergessen, wie man das Leben genießt...

Edmund Jacobson

4. Mehrtägige Auszeiten

„Stille & Achtsamkeit“ – Auszeit in Burgund

vom 30.09.-05.10.2023 im "Carmel de la Paix" bei Cluny
Wir erleben ein beeindruckendes Schweigekloster, üben Achtsamkeit, können an Gebets- und Meditationszeiten und der Arbeit der Schwestern in der ökologischen Landwirtschaft teilnehmen, wandern gehen...



„Wo Liebe ist und Weisheit“ – Auszeit in Assisi

vom 12.-18.05.24 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 achtsames Yoga und Meditation.

Unter www.susannemuellner.de/pme-achtsamkeit finden Sie PDF-Flyer mit genauen Infos für beide Auszeiten.

Ruhe finden, Stille und Natur erleben, auftanken ...

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 zur betrieblichen Stressprävention 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