

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. **Kursort:** EVA-Frauenzentrum, Saalgasse 15, 60311 Ffm.  
**Termine** (regelmäßiges Kursangebot) unter:  
[www.susannemuellner.de/aktuelles](http://www.susannemuellner.de/aktuelles)
2. **Kursort:** MGH, Weikersblochstr. 58, 63069 Offenbach  
**Termin:** 16.10.-04.12.23, jew. montags 17.30-19 Uhr

**Kursgebühr** ca. 150,- €

*(Die Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen mit 50 – 100% der Kosten bezuschusst.)*

**Entspannung verlangt keinerlei Arbeit.**

Edmund Jacobson

## 4. Mehrtägige Auszeiten



Unter [www.susannemuellner.de/pme-achtsamkeit](http://www.susannemuellner.de/pme-achtsamkeit) finden Sie ausführliche PDF-Flyer für die beiden Auszeiten.

## „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.

## „Stille & Achtsamkeit“ – Auszeit in Burgund

vom 30.09.-05.10.2023 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 ...

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

## 5. Einzelbegleitung

Wenn Sie die PME oder Achtsamkeit lieber im Einzelkontakt lernen, mit einem Gespräch verbinden wollen oder außerhalb Frankfurts leben, können Sie flexibel Einzelstunden **als Präsenz- oder Online-Termin** buchen, z.B.:

3. Einzelstunden Progressive Muskelentspannung
4. Achtsamkeitscoaching
5. Einzelberatung/Krisenbegleitung zu privaten, beruflichen, spirituellen Themen

Weitere Infos: [www.susannemuellner.de/einzelberatung](http://www.susannemuellner.de/einzelberatung)

## 6. Betriebliche Stressprävention

Über meine Seminare, Trainings, Meditationsangebote für Unternehmen können Sie sich hier informieren:

[www.susannemuellner.de/pme-achtsamkeit/betriebliche-praevention](http://www.susannemuellner.de/pme-achtsamkeit/betriebliche-praevention)

**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](http://www.susannemuellner.de)



# Entspannung & Achtsamkeit

Kurse – Workshops – AusZEITen – Einzelcoaching

Präsenz- und Online-Angebote  
im 1. 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):

17.05.-05.07.23, jew. mittwochs 19-21.45 Uhr

Infotermin: Mi, 19.04.23, 19-20 Uhr (optional)

Übungstag der Achtsamkeit: Sa, 24.06.23, 10-16.30 Uhr

## Kursort:

EVA-Frauzentrum (Meditationsraum), 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 Körperwahrnehmungsübungen,
- sanftem Yoga und
- Mitgeföhlübungen auf MBSR-Basis



## Termine, jew. 19-21 Uhr:

- Mi, 29.03.23
- Mo, 24.04.23
- Di, 30.05.23
- Fr, 30.06.23

Kosten 25,- € 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 Geföhle 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