

Achtsamkeitstraining

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



Kurstermine:

- Mi, 30.01.–03.04.2019, 19.15–20.15 Uhr
(10 Treffen, Infoabend 16.01., Reflexionstreffen 10.04.)
- Do, 07.03.–06.06.2019, 17.45–18.45 Uhr
(außer 18./25.04., 16./30.05.; Infoabend 21.02., Reflexionstermin 13.06.)

im EVA-Frauzentrum. Saalasse 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 am 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,- € (Ermäßigung auf Anfrage)

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

„Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein:
bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“

Jon Kabat-Zinn