

Dieser Kurs eignet sich für Sie, wenn

- Sie Stress im Leben erfahren und zu viele Anforderungen überhand nehmen
- Sie nicht mehr zur Ruhe kommen und sich immer wieder verzetteln
- Sie unter Ängsten oder Depressionen leiden, begleitend zu einer Psychotherapie
- Ihnen andere Stresssymptome – wie Schlaf- oder Konzentrationsstörungen, Schmerzen o. ä. allzu vertraut sind
- Sie neugierig sind und in zeitlich überschaubarem Rahmen ausprobieren wollen, wie es wäre, mit Meditation und Yoga den Alltag neu zu gestalten

➔ Dann bietet dieser Kurs eine echte Chance für Sie.

Achtsamkeit

bedeutet, jeden einzelnen Moment direkt wahrzunehmen und ihn bewusst zu erleben – mit einer wertschätzenden Haltung.

Wenn wir üben, auf diese Art zu leben, können wir unsere ursprüngliche Kraft und Lebensfreude wiederentdecken – und schwierigen und herausfordernden Lebensumständen mit mehr Ruhe, Klarheit und Akzeptanz begegnen.

Indem wir altvertraute Verhaltens- und Denkmuster erkennen, öffnen sich neue Räume und Möglichkeiten, auf die täglich wiederkehrenden Belastungen anders und neu zu reagieren - und so unser Leben bewusst zu gestalten.

MBSR – Mindfulness-based Stress Reduction

Die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung wird seit den 1970ern von Prof. Dr. J. Kabat-Zinn und seinen Kollegen entwickelt. Dabei werden Methoden von Achtsamkeit und achtsamer Körperarbeit in klaren Schritten vermittelt und in den Alltag übertragen.

In zahlreichen wissenschaftlichen Studien wird die Wirksamkeit von MBSR belegt:

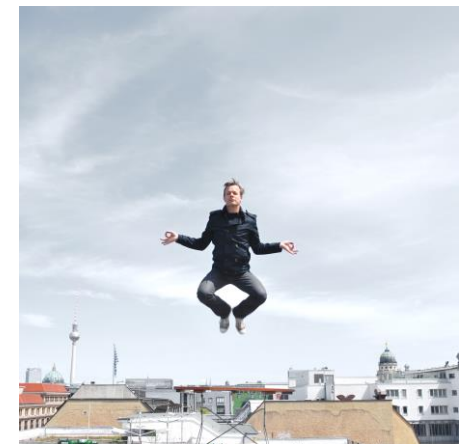
- Höhere Stressresistenz
- Bessere physische und emotionale Selbstwahrnehmungsfähigkeit
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Stärkung des Immunsystems
- Mehr Vitalität und Lebensfreude

Kursaufbau:

- 8 wöchentliche Treffen (je 2,5 Std)
- Tägliches Üben (30-40 Minuten)

Übungszeiten

Wenn wir jahre- oder gar jahrzehntelange Gewohnheitsmuster verändern wollen, geht das natürlich nicht von heute auf morgen. Daher ist ein wesentlicher Bestandteil des Kurses das tägliche Üben – die Bereitschaft, sich acht Wochen lang auf ein Experiment einzulassen. Entdecken Sie, was sich ändert, wenn Sie sich täglich 30-40 Min. Zeit für sich nehmen.



Kallejipp/photocase.de

Kurstermine:

Infoabend: Mo., 17.08.2020, 17.30 Uhr - kostenlos

Beginn: Mo., 24.08.2020,
8 Termine, jeweils 17.30–20.00 Uhr

Ort: Beratungsstelle LOK, Teichwiesenstr. 1,
35260 Stadtallendorf

Kosten: 260,00 €, ermäßigt: 150,00 €
In Einzelfällen ist eine weitere Ermäßigung
möglich.
Krankenkassen erstatten Teile der Kosten.

Kursleitung:

Raisa Kunstleben
Diplom-Psychologin
Integrative Psychotherapie
Achtsamkeits-Trainerin (IAS)

Informationen & Anmeldung

Sollten Sie Interesse an einer Gruppenteilnahme haben,
können Sie sich informieren bzw. anmelden unter

Beratungszentrum LOK

Teichwiesenstr.1
35260 Stadtallendorf
Tel: 06428 -1035

E-Mail: beratung@lok-stadtallendorf.de

Internet: www.lok-stadtallendorf.de

**MBSR**

Stressbewältigung durch Achtsamkeit
nach J. Kabat-Zinn



Dragon 30/photocase.de

In der Ruhe liegt die Kraft

neuer Kursbeginn: 24. August 2020

**Meditation ist nicht das, was Sie
denken**

(J. Kabat-Zinn)