

achtsam den Alltag gestalten



ein freudvoller Weg zu Stressabbau und Gesundheitsförderung

acht-Wochen-Kurs in Essen vom 26. Januar bis 15. März 2012

Das Kursangebot

Der Kurs basiert auf dem von Prof. Jon Kabat Zinn an der University of Massachusetts entwickelten Mindfulness-based Stress Reduction Program. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben u.a. folgende positive Veränderungen bei den TeilnehmerInnen nachgewiesen:

- erhöhte Entspannungsfähigkeit
- effektivere Bewältigung von Stresssituationen und Schmerzen
- mehr Vitalität und Lebensfreude
- dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- weniger Medikamenteneinnahme
- Unterstützung bei Entwöhnungen
- mehr Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen
- Stärkung des Immunsystems
- Förderung einer positiven Gemütsstimmung

Teilnahme und Kosten

Ziel ist es, Sie bei der achtsamen Gestaltung Ihres Alltages zu unterstützen. Daher wird Ihre Bereitschaft vorausgesetzt, täglich für circa 45 Minuten die erlernten Übungen zu praktizieren.

Der Kurs kostet einschließlich CDs und Begleitheft 300,- €. Nehmen Sie zu zweit teil, reduziert sich der Betrag für jeden um 25,- €. Gesetzliche Krankenkassen können die Kosten als Präventionsleistung anteilig erstatten. Bei Stornierungen bis zu zwei Wochen vor Kursbeginn entsteht eine Gebühr von 50,- Euro. Danach erfolgt keine Rückerstattung.



*„Du kannst das Auf und Ab der Wogen
deines Lebens nicht stoppen.
Aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.“*

Kursinhalte

- Achtsamkeit in Stille & Bewegung
- Achtsame Körperarbeit
- Schwerpunktthemen wie:
Leben im Augenblick,
Denkmuster & Stress, (Selbst-)
Mitgefühl und achtsame
Kommunikation,
Umgang mit Schmerzen
und Gefühlen wie Freude,
Angst, Wut und Trauer
- Audio CDs und Kursbuch
für die Praxis im Alltag

Anmeldung

Anmeldungen werden nach Eingang der Überweisung auf das Konto von Dr. Nils Altner 8707937, BLZ 36050105 bei der Sparkasse Essen berücksichtigt. Um vorherigen Kontakt unter nils.altner@uni-due.de oder 02054 938 4523 wird gebeten.

Zeit und Ort

Der Kurs findet donnerstags von 17:30 –20:00 Uhr in schönen Räumen der Klinik für Naturheilkunde in Essen-Steele statt. Anfahrtsplan auf Anfrage.

Der Kursleiter

Dr. phil. Nils Altner forscht und lehrt zum Thema Achtsamkeit und Gesundheit am Lehrstuhl und der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin in Essen sowie am www.institut-fuer-achtsamkeit.de und der Harvard University.

Zur Lektüre

Jon Kabat-Zinn: Achtsamkeit für Anfänger. Buch & CD, Arbor, 2009.

Nils Altner: Achtsam mit Kindern leben. Kösel, 2009.