



Institut für Coaching und Achtsamkeit

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

„Nicht was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir leben, macht unser Schicksal aus.“
(Marie von Ebner- Eschenbach)

Wahrnehmen

Was ist mir wichtig? Wie verbringe ich meinen Alltag? Und meine Lebenszeit? Solche Fragen tauchen gerade dann auf, wenn der Druck wächst, wir erschöpft sind und uns alles schnell zu viel wird. Wir fühlen uns fremdbestimmt. Uns fehlt die Leichtigkeit.

Innehalten

Das Thema „Achtsamkeit“ spricht Menschen an, die auf der Suche nach mehr Gelassenheit und Selbstbestimmtheit sind und sich einen freundlicheren Umgang mit sich, ihrer Zeit und ihren alltäglichen Turbulenzen wünschen. „Achtsamkeit“ ist eine Haltung und ein Übungsweg, den jede und jeder sofort begehen kann, ein Weg, der schlicht ist und – erwiesenermaßen – der Gesundheit dient.

Öffnen

Es beginnt mit der klaren Entscheidung, mich für einen neuen Erfahrungsweg zu öffnen. Über Achtsamkeit kann man viel reden, doch letztlich, um tatsächlich etwas zu bewirken, ist nur das Tun hilfreich. Und das, so bestätigen es viele Praktizierende, gelingt viel leichter zusammen mit anderen Menschen. Der Austausch in der Gruppe und das gemeinsame Üben sind sehr unterstützend.

Üben

Wir üben 8 Wochen, in dieser Zeit treffen wir uns 1 x die Woche für jeweils 2 ½ Stunden und verbringen zwischen dem 6. und 7. Termin einen gemeinsamen Übungstag. (Samstag von 10:00-16:00h)

Kursinhalte:

- Körperwahrnehmungsübungen und verschiedene Achtsamkeits-Meditationen im Sitzen und Gehen. Die Teilnehmer erhalten für das eigene Üben zu Hause MP3 Audios zum Downloaden;
- Kurze Impulse über Stresstheorie und den Umgang mit schwierigen Gefühlen;
- einfache Yoga-Übungen;
- Gesprächsaustausch in der Gruppe.

Ankommen

Stressbewältigung durch Achtsamkeit: MBSR- Kurs (Mindfulness-Based Stress Reduction, nach Prof. Jon Kabat-Zinn), ein 8-wöchiges Programm zur Stärkung von Gesundheit, Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge

Vertiefende Informationen zum Thema „Achtsamkeit“ und zu den beiden Kursleitern finden Sie unter:
www.institut-coaching-achtsamkeit.de

Start: 15.02. 2017 in Berlin-Mitte

Kurstermine: 2017: 15.2, 22.2, 1.3., 8.3. 15.3., 22.3., 29.3. und 5.4. ...nach dem 6. Termin einen Übungstag der Achtsamkeit: 25.3.

Zeit: 18:00 - 20:30 Uhr

Ort: Taiji School in der Krefelder Str. 5 (Nähe U-Bahn Turmstr.) in 10555 Berlin

Kursgebühr: 250 Euro (incl. Kursmaterial und Übungs-CDs)

Kontaktieren Sie uns und vereinbaren einen Termin für ein Vorgespräch unter:

Email: office@institut-coaching-achtsamkeit.de

Tel.: 030 32 31 32

ICA Mathias • Riedel Kastanienallee 29/30, 10435 Berlin • 030 443 231 32 • www.ica-berlin.de

Deutsche Bank • IBAN DE97 1007 0024 0663 2095 00 • BIC DEUTDE33HAN • Steuernummer 34/493/00956