



Bei dir selbst zu Hause sein

EIN KURS IN ACHTSAMKEIT

MBSR-KURS NACH PROF. JON KABAT-ZINN

»EIGENVERANTWORTUNG FÜR DIE GESUNDHEIT ÜBERNEHMEN«

STARTTERMIN: 14.05.2019, PRAXIS »LAVIVA« DRESDEN-STRIESSEN

Was ist MBSR?

Mindfulness Based Stress Reduction

auf Deutsch: achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

- > ein erfahrungsorientiertes Gruppenkonzept
- > vermittelt Kompetenzen im Bereich Stressbewältigung
- > erschließt neue Reaktionsmuster
- > wirkt sich nachhaltig positiv auf Verarbeitungsprozesse im Gehirn aus

Was sind Kursinhalte?

- > angeleitete Achtsamkeitsübungen
 - > Wahrnehmung von Sinneseindrücken
 - > Übungen in Stille
 - > einfache Bewegungsübungen
 - > Vorträge
 - > Reflexionen
 - > Gruppengespräche
-

Wer kann teilnehmen/Wer nicht?

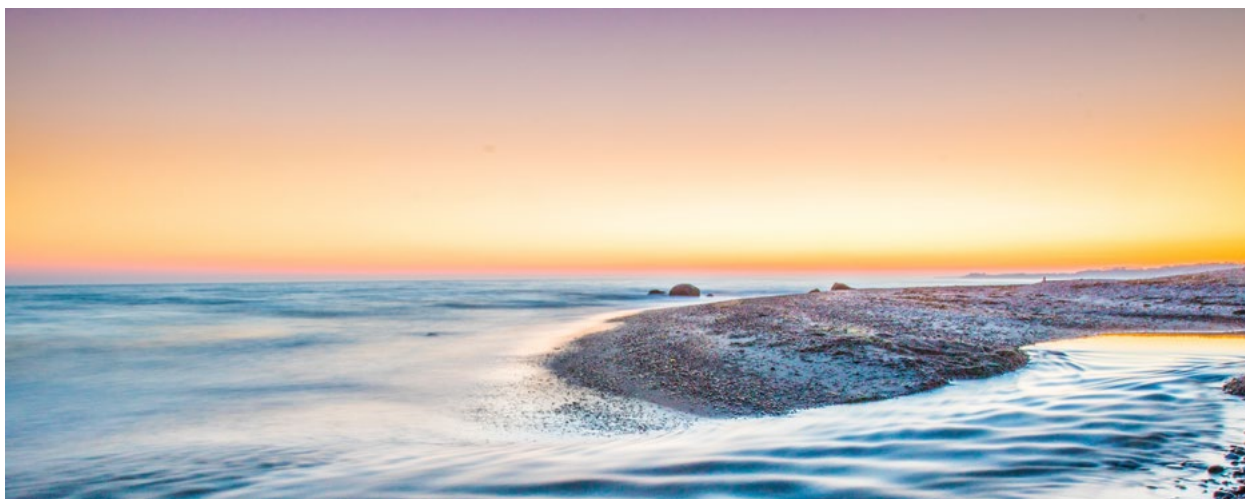
MBSR ist ein Begleitangebot aber keine Heilmethode. Wenn Sie sich ernsthaft krank fühlen suchen Sie einen Arzt oder Therapeuten auf.

generelle Anwendungsgebiete sind:

- > **Begleitung** von medizinischen Behandlungen oder Psychotherapie
- > Bewältigung von akutem bzw. chronischem Stress
- > Erlangung von Beziehungskompetenzen
- > Umgang mit Schmerzen

Wie wirkt Achtsamkeit?

- > bei regelmäßiger Übung direkt im Gehirn
- > nutzt die Neuroplastizität des Gehirns aus:
 - Neuronen können sich verändern
 - neue Vernetzungen und Bahnen können entstehen
 - neue Neuronen können erzeugt werden



Bei dir selbst zu Hause sein

EIN KURS IN ACHTSAMKEIT 14.05.2019 – 02.07.2019

Was kann man mit Achtsamkeit erreichen?

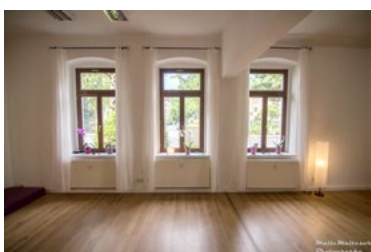
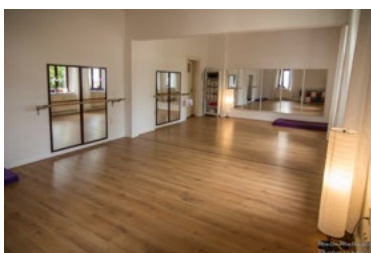
- > eine (messbare) Veränderung in wichtigen Hirnregionen
- > Reaktionen des Körpers meistern
- > Regulation der Reaktion auf Angst
- > emotionale Belastbarkeit
- > Einsicht und Selbsterkenntnis
- > Empathie und Einklang mit uns und anderen
- > Flexibilität

Was ist mitzubringen?

- > bequeme wärmende Kleidung
- > 1 oder 2 Decken
- > Matten werden gestellt

Veranstaltungsort:

Praxis »Laviva« Gesundheitszentrum Dresden
Maystraße 1, 01277 Dresden
www.praxis-laviva.de



Termine und Kosten:

9 Veranstaltungen; Dauer ca. 2,5 Stunden

immer dienstags ab 17:30 Uhr

ab 14.05.2019

Tag der Achtsamkeit

Samstag, 22.06.2019

Gesamtpreis: 360,00 €

Anmeldung unter:

mbsr@thomashoenel.de

Kursleitung:



Cathleen Donath, Dozentin im Bereich Weiterbildung, MBSR-Lehrerin in Ausbildung; eigene Achtsamkeitspraxis seit 2014
Fon 0162 2604898 | cathleen.donath@gmx.de
www.mensch-aergere-dich-nicht.jimdofree.com



Thomas Hönel, Trainer und Referent für Resilienz, Achtsamkeit und emotionale Intelligenz; Kampfkunstlehrer und Kalligraf; MBSR-Lehrer in Ausbildung
Fon 0171 8208964 | post@thomashoenel.de
www.ikigai-weeks.com