

- Präventionsseminar -  
„Grundlagenseminar  
Achtsamkeitsbasierte  
Stressbewältigung am  
Arbeitsplatz“ basierend auf MBSR



mindfulness

*Hannover*

Anja Ilnicki | Psychologin (M.Sc.)

Göbelstr. 15 | 30163 Hannover

Anja.ilnicki@mindfulness-hannover.de

Telefon 0175 609 08 09

[www.mindfulness-hannover.de](http://www.mindfulness-hannover.de)

## Kursbeschreibung

Dieses intensive, zweitägige Wochenendseminar passt zu dir, wenn du einen konstruktiven, aktiven Umgang mit Stress auf der Arbeit und so letztendlich auch in im Leben erlernen willst.

In diesem Selbsterfahrungsseminar werden ausgewählte Kernübungen des von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelten 8-wöchigen **Mindfulness-Based Stress Reduction** Programm (MBSR) vermittelt. Dieses wissenschaftlich sehr gut erforschte Achtsamkeitsprogramm existiert seit den 1970er Jahren. Es wird seitdem ständig auf Basis der neusten psychologischen, medizinischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnisse weiterentwickelt.

In diesem Seminar werden zum einem Meditationen erlernt, die eine grundlegende Gelassenheit auf der Arbeit und im Leben fördern. Diese sind Bodyscan (Meditation zur Körperwahrnehmung), Atemmeditation, Gehmeditation und achtsame Körperübungen. Ergänzt werden diese Meditationsübungen durch Gruppenaustausch, Selbstreflexionen und Vorträge und um das Thema „Stress“.

Zum anderen werden aber auch kurze Übungen und Impulse zum direkten Einsatz im (Arbeits)alltag vermittelt. Diese beinhalten z.B. achtsames Essen, Mini-Übungen für den Arbeitsalltag und achtsame Kommunikationsübungen.

Im Anschluss an das Seminar wird das selbstständige Weiterüben mit den zur Verfügung gestellten Audiodateien empfohlen, um den Effekt des Trainings langfristig in den Alltag zu integrieren und auszubauen.

## In diesem Seminar stärkst du deine:

- Fähigkeiten zur Stressbewältigung
- Entspannungsfähigkeit und Gelassenheit
- Kommunikativen Fähigkeiten

Dadurch entwickelst du persönliche Ressourcen, die Stress, innere Unruhe, Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Nervosität oder Überforderung positiv beeinflussen und so zu mehr Wohlbefinden und Lebensfreude führen.

## Dieser Kurs beinhaltet:

- 8 x 90 Minuten Seminareinheiten verteilt auf zwei Tage
- Seminarunterlagen
- 3 Meditationen als Audiodatei

Kosten: 299 € (abzüglich Krankenkassenzuschuss)

Dieses Seminar ist zertifiziert und anerkannt durch die *ZPP – Zentrale Prüfstelle für Prävention der Krankenkassen*. Es wird daher von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Bitte erkundige dich bezüglichlicher Höhe der Bezuschussung bei deiner Krankenkasse. Eine entsprechende Bescheinigung stellen wir bei Teilnahme an mindestens 80 Prozent der Kurseinheiten am Ende des Kurses aus.

## Wann und Wo?

- Samstag & Sonntag, jeweils 09.00 – 18.00 Uhr mit Pausen
- 03./04. Juni 2023  
oder
- 09./10. September 2023

Vitalist  
Waldstr. 28  
30163 Hannover



Anmeldung unter: [www.mindfulness-hannover.de](http://www.mindfulness-hannover.de) oder QR-Code scannen:



## Über Anja Ilnicki

### Ausbildung:

- Psychologin (M.Sc.)
- Trainerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)
- Trainerin für Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)

### Der Mensch:

Meine Reise zur Achtsamkeit, und damit täglicher Meditation, begann mit meinem Aufenthalt in einem buddhistischen Waldkloster 2013 in Thailand. Meditation ist ein fester Teil meines Lebens geworden, der mir sehr hilft, mich zu regenerieren und bei mir zu sein. Ich bin immer wieder begeistert, wie authentisch mein Leben verläuft, wenn es aus meiner Mitte heraus gelebt wird. Privat liebe ich auch Yoga, Fahrrad fahren und Waldspaziergänge.



## Kursplan

Zeit	Samstag	Sonntag
<b>09.00 Uhr – 10.30 Uhr</b>	1. Einheit: Einführung in die Achtsamkeit	5. Einheit: Hintergründe und Auswirkungen von Stress verstehen
<b>10.30 Uhr – 11.00 Uhr</b>	Pause	Pause
<b>11.00 Uhr – 12.30 Uhr</b>	2. Einheit: Gelenkte Aufmerksamkeit von Moment zu Moment	6. Einheit: Individuelle Stressverstärker erkennen und achtsam verändern
<b>12.30 Uhr – 14.30 Uhr</b>	Mittagspause	Mittagspause
<b>14.30 Uhr – 16.00 Uhr</b>	3. Einheit: Wahrnehmungsgewohnheiten erkennen, bewusst machen und verstehen	7. Einheit: Gesundheitsbewusstes Verhalten im Alltag
<b>16.00 Uhr – 16.30 Uhr</b>	Pause	Pause
<b>16.30 Uhr – 18.00 Uhr</b>	4. Einheit: Wahrnehmungs- und Kommunikationsgewohnheiten	8. Einheit: Selbstfürsorge und somit Stresskompetenz im Alltag stärken
<b>Ab 18.00 Uhr</b>	Zeit zur freien Gestaltung	Kursende



Anja Ilnicki | Psychologin (M.Sc.)  
 Göbelstr. 15 | 30163 Hannover  
 Anja.ilnicki@mindfulness-hannover.de  
 Telefon: 0175 609 08 09  
 www.mindfulness-hannover.de