

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

-Präventionskurs-

In diesem achtwöchigen Trainingsprogramm lernst du Achtsamkeit als eine Methode kennen **Stress anders und besser zu bewältigen**. Achtsamkeit bedeutet in diesem Moment wirklich präsent zu sein und ihn so anzunehmen wie es ist. Diese Fähigkeit ermöglicht es, Stress in Moment seines Auftretens zu bemerken und ein neues Verhalten zu wählen und zu erlernen.

Für Wen?

Dieser Kurs eignet sich für Menschen, die

- Beruflichen und/ oder privaten Stress bewusster und aktiver zu bewältigen wollen
- Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Konzentrationsmangel oder Nervosität reduzieren möchten
- Die Wege suchen mit schwierigen Gefühlen wie z.B. Angst, Wut, Traurigkeit oder Gedankenschleifen besser umzugehen
- Einen anderen Umgang mit chronischen Schmerzen oder Krankheiten erlernen möchten
- Sich mehr Lebensfreude, Lebensqualität und Gelassenheit in ihrem Leben wünschen

Wenn du dich von mindestens einem der Punkte angesprochen fühlst, ist der MBSR-Kurs für dich eine gute Möglichkeit dich weiter zu entwickeln.

*„Du kannst die Wellen nicht anhalten,
aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.“*

Jon Kabat-Zinn

Inhalte

Bei diesem Kurs handelt es sich um den Originalkurs **Mindfulness Based Stress Reduction** nach Jon Kabat-Zinn.

Ein besonderes Augenmerk wird im gesamten Kurs auf die Verbindung zum Körper als Zugang zur Achtsamkeit gelegt. Du lernst Stresssignale wie z.B. Anspannung kennen, erlebst Entspannung und lernst im Körper beheimatet zu sein.

Dafür erlernst du verschiedene Meditationen wie z.B. Bodyscan, Atemmeditation, Achtsamkeitsmeditation und achtsame Yoga-Übungen. Ebenso erhältst du Impulse zur Integration von Achtsamkeit in dein tägliches Leben. Diese werden zusammen mit den aktuellen Erkenntnissen der Stressforschung aus der Psychologie und den Neurowissenschaften vermittelt. Im Kurs wechseln sich Kurzvorträge, Zweier- oder Dreiergruppenübungen, Austausch in Kleingruppen oder als gesamte Gruppe, Impulse und

Meditationen ab. Du erhältst zudem Audiodateien und Übungen, um zwischen den Kursterminen selbstständig zu üben.

Ablauf

- Gruppentraining: 1 x pro Woche für 2,5 Stunden über 8 Wochen + 1 Tag der Achtsamkeit in Stille, 4,5 Stunden am Wochenende
- Eigenständiges Üben: 1 Stunde pro Tag der Meditationen mit und ohne Audio-Anleitung, Selbstbeobachtungsaufgaben

Dein Nutzen

Zahlreiche Studien belegen die Effekte von Achtsamkeit:

- Weniger Stress, Angst und depressive Phasen
- Besserer Umgang mit Schmerz
- Verbesserte Immunfunktion
- Höheres Wohlbefinden

Wann und Wo?

- Dienstags, 16. Mai – 4. Juli 2023, 18.00 -20.30 Uhr
- Tag der Achtsamkeit: 25. Juni 2023, 10.00 – 14.30 Uhr

Yoga Schule Hannover
Striehlstraße 18c
30159 Hannover

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.



Dein Paket beinhaltet

- 1 x Vorgespräch
- 8 x 2,5 Std. Kurs, wöchentlich auf 8 Wochen verteilt + 1 Tag der Achtsamkeit (4,5 Std.)
- MP3-Download für die Übungen zu Hause
- Seminarunterlagen zum Üben für zu Hause (als pdf)

Investition in deine Lebensqualität: 398 €

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



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