

achtsam den Alltag gestalten



ein freudvoller Weg zu Stressabbau und Beziehungsgestaltung

acht-Wochen-Kurs in Essen-Steele mit Dipl. Päd. Tanja Lampas & Dr. Nils Altner
vom 28. Januar bis 17. März 2016

Das Kursangebot

Der Kurs basiert auf dem von Jon Kabat-Zinn entwickelten Mindfulness-based Stress Reduction Program (MBSR). Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben u.a. folgende positive Veränderungen bei den TeilnehmerInnen nachgewiesen:

- erhöhte Entspannungsfähigkeit, besserer Schlaf
- effektivere Bewältigung von Stresssituationen und Schmerzen
- mehr Konzentration, 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

Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses wird die achtsame und mitfühlende Gestaltung der Beziehungen zu uns selbst und zu unseren Mitmenschen sein. PartnerIn oder Freunde sind daher herzlich willkommen!

Teilnahme und Kosten

Ziel ist es, Sie bei der achtsamen Gestaltung Ihres Alltages zu unterstützen. Daher wird Ihre Bereitschaft vorausgesetzt, täglich für circa 45 Min. die erlernten Übungen zu praktizieren. Der Kurs kostet einschließlich MP3s und Begleitheft 315,- €. Sehr gern können Sie zu zweit teilnehmen. Dann reduziert sich der Betrag für jeden um 25,- €. Gesetzliche Krankenkassen können die Kosten 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, Wahrnehmungs- und Denkmuster, Stress, Mitgefühl und achtsame Kommunikation, Umgang mit Schmerzen, Freude, Angst, Wut und Trauer
- Audio MP3s und Kursbuch für die Praxis im Alltag

Anmeldung

Anmeldungen werden nach Überweisung auf das Konto von Nils Altner IBAN DE45360501050008707937 Sparkasse Essen, SWIFT/BIC SPESDE33XXX berücksichtigt. Um vorherigen Kontakt unter 0177 9317 442 oder nils.altner@uni-due.de wird gebeten.

Zeit und Ort

Der Kurs findet donnerstags abends von 18.30-21.00 Uhr in der Klinik für Naturheilkunde in Essen-Steele statt. Anfahrtsplan auf Anfrage.

Die Kursleiter

Tanja Lampas, Dipl. Päd., bewegt, entspannt, tanzt; langjährige Erfahrung als Bewegungstherapeutin in psychiatrischen Tageskliniken, selbständig in Gruppen- u. Einzelarbeit

Nils Altner, Dr. phil., forscht und lehrt zum Thema Achtsamkeit und Gesundheit am Lehrstuhl für Naturheilkunde in Essen.

Buchtipps von Nils Altner

- Achtsam mit Kindern leben.
Kösel Verlag 2009.
- Achtsamkeit im Kindergarten.
Beltz Verlag, 2012.