

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Der MBSR-Kurs

MBSR bedeutet: Mindfulness-based-stress-reduction. Es geht in diesem Kurs um die Achtsamkeit mit sich selbst. Achtsamkeit ist eine innere Abenteuerreise, denn Sie kommen in Kontakt mit sich selbst. Sie lernen ihre Bedürfnisse zu erkennen und zu respektieren, körperliche Symptome als hilfreiche Signale anzunehmen, mit körperlichen Beschwerden und mit schwierigen Gefühlen konstruktiv umzugehen.

Hintergrundwissen über Stress und dessen Auswirkungen, aktuelle Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft und Meditationsforschung finden Raum.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch die Lust auf Entschleunigung, Stille und Zeitwohlstand.

Beabsichtigte Wirkungen sind:

- Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Heiterkeit, Gelassenheit und Lebensfreude

ZIELGRUPPE:

Mitarbeiter des REGIOMED-Verbundes, externe Teilnehmer, Interessierte

METHODIK:

Praktische Übungen für den Alltag, angeleitete Selbstreflexion, Besprechung der persönlichen Erfahrungen mit den Übungen in der Gruppe, Erlernen von Yoga und Meditationstechniken

Referent/-in:

Tatjana Michel, MBSR-Trainerin,
Algesiologische Fachassistentin im
Schmerzzentrum,
REGIOMED Klinikum Coburg

Termine/Uhrzeit:

09.10.2019 17:00 - 18:00 Uhr
Informations- und Einführungsveranstaltung

16.10.2019 17:30 - 20:00 Uhr
23.10.2019 17:30 - 20:00 Uhr
06.11.2019 17:30 - 20:00 Uhr
13.11.2019 17:30 - 20:00 Uhr
20.11.2019 17:30 - 20:00 Uhr
27.11.2019 17:30 - 20:00 Uhr
30.11.2019 09:00 - 15:30 Uhr
04.12.2019 17:30 - 20:00 Uhr
11.12.2019 17:30 - 20:00 Uhr

Veranstaltungsort:

REGIOMED Klinikum Coburg

Teilnahmegebühr:

290 €

Hinweise:

Der Kurs kann nur als Ganzes gebucht werden. Sie sollten bereit sein, täglich 45 Minuten selbst zu üben.

Anmeldung bis:

27.08.2019