

Achtsamkeit - Was ist das?

Achtsamkeit bedeutet, aufmerksam und bewusst wahr zu nehmen, was im gegenwärtigen Augenblick geschieht und damit uns selbst und die Welt auf lebendige und unmittelbare Weise zu erleben. Die Achtsamkeitspraxis ist keine Technik, sondern vielmehr eine innere Haltung dem Leben gegenüber.

Mithilfe von Achtsamkeitsübungen lernen wir innezuhalten, den Atem zu spüren und den Körper wahr zu nehmen. Wenn der Geist zur Ruhe kommt, ist es möglich, Perioden tiefer innerer Ruhe und Entspannung zu erfahren. Wir lernen uns neu und anders kennen, spüren besser, was wir gerade brauchen. Wir fühlen uns wacher, präsenter und gelassener, auch in schwierigen Lebenssituationen.



Kursleitung:

Rainer Korossy
Diplompädagoge
Zertifizierter MBSR-Lehrer
Managementtrainer und Coach
Eppstein

Weitere Angebote

Einzelkurse "Stressbewältigung durch Achtsamkeit"
Achtsamkeitsbasiertes Coaching
Achtsamkeitstraining für Organisationen und
Firmen

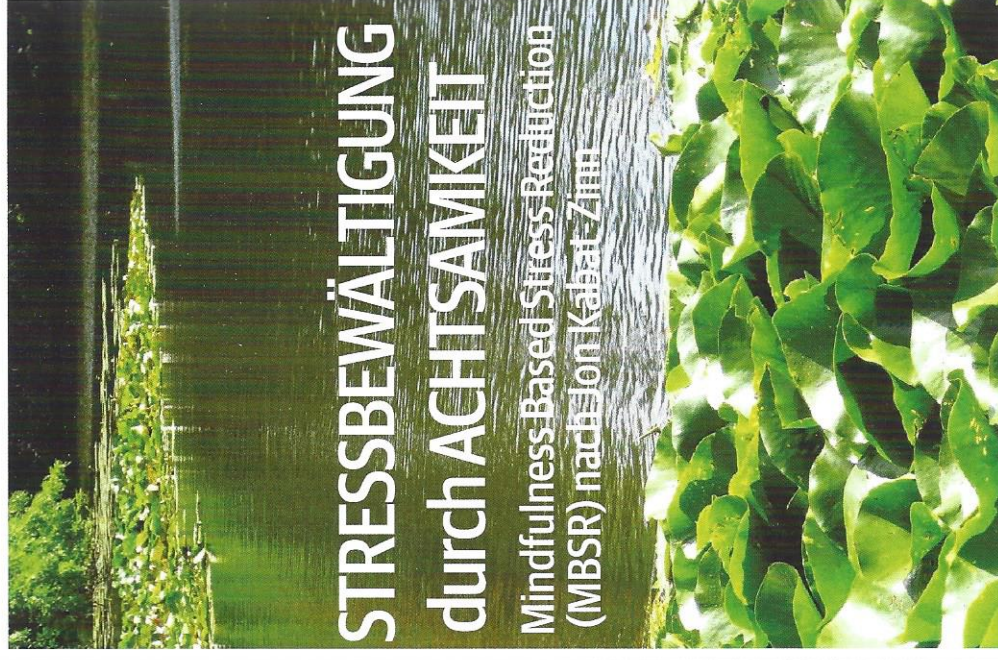
Information und Anfragen:

Rainer Korossy
www.korossy-management.de
mail@korossy-management.de



**Achtsamkeit bedeutet die Fähigkeit,
die Aufmerksamkeit in den
gegenwärtigen Moment zu bringen und
die innere und äußere Wirklichkeit
direkt wahrzunehmen ohne sie zu bewerten.**

Jon Kabat-Zinn



STRESSBEWÄLTIGUNG durch ACHTSAMKEIT

Mindfulness-Based Stress-Reduction
(MBSR) nach Jon Kabat-Zinn

**Acht-Wochen-Kurs
in Eppstein
Februar bis April 2017
jeweils montags, 19-21.30 Uhr**



MBSR = Mindfulness Based Stress Reduction,
zu deutsch: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Mit dem MBSR-Programm ...

- Stress und Belastungsempfinden reduzieren
- sich leichter entspannen
- Stresssituationen besser bewältigen
- körperliche und geistige Stabilität steigern
- Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz stärken
- Heiterkeit, Gelassenheit und Lebensfreude erhöhen
- Leben achtsamer gestalten



Kursdaten

Einführungsabend:

Montag, 06.02. 2017, 19-20.30 Uhr

Kursabende: 8 x montags (außer 20.03.), 19-21.30 Uhr
Start am 13.02.2017

Tag der Achtsamkeit: Samstag, 18.03.2017

Ort: Kath. Gemeindehaus Eppstein-Ehlhalten,

Rathausweg 2 (Zufahrt über Dattenbachstraße)

Kursgebühr*: 295 € plus 15 € Materialkosten

(3 CDs und ausführliche Kursunterlagen)

Max. Teilnehmerzahl: 10 Personen

Ermäßigung auf Anfrage, Ehepaare 25%

Genauere Zahlungsmodalitäten und Rechnung beim
Einführungsabend

Rücktritt bis 3 Tage nach dem Einführungsabend
möglich

Das Programm "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" ...

ist ein systematisches, erprobtes Programm zur
Stressreduzierung, das in den 70er Jahren von dem
amerikanischen Mediziner Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn
entwickelt wurde und seither weltweit mit großem Erfolg
durchgeführt wird. Die nachhaltige Wirkung ist wissen-
schaftlich erforscht und belegt.

Das weltanschaulich neutrale MBSR-Training beruht auf der
Schulung der Achtsamkeit durch Körperwahrnehmung,
Meditation, Yoga, achtsamer Kommunikation und
einfachen Übungen für den Alltag.

Die Kurse sind geeignet für alle Menschen unabhängig von
Alter, körperlicher Verfassung, Beruf, Weltanschauung ...

Acht-Wochen-Kurs Kursinhalt und Ablauf

Der Kurs umfaßt einen Einführungsabend, acht
Gruppentreffen á 2,5 Stunden und einen "Tag der
Achtsamkeit".

Im Mittelpunkt steht die kontinuierliche Übung der
Achtsamkeit durch angeleitete Meditationen, Körper-
wahrnehmung (Bodyscan) und einfache Yogaübungen.
Wesentlicher Bestandteil des Trainings ist das regel-
mäßige Üben zuhause. Dafür sollten die Teilnehmenden
ca. 45 Minuten täglich einplanen. An den einmal pro
Woche stattfindenden Gruppenabenden gibt es hierfür
ausführliche Anleitungen sowie Kurzvorträge zum
Umgang mit Stress und schwierigen Situationen und zur
Integration von Achtsamkeit in den Alltag.
Zentrales Element ist immer die Übungspraxis.

*Die Kursgebühr geht (abzüglich eines Heizkosten-
beitrages) als Spende an den Asylkreis Eppstein.

Die Kurse sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention
der Krankenkassen anerkannt und werden
entsprechend bezuschusst.

Veranstalter und Anmeldung

Katholische Erwachsenenbildung, Pfarrbüro Eppstein

Mail: pfarrbuero@katholisches-eppstein.de

Tel.: 06198-32046

Telefonischer Kontakt und Information zum Kurs (bei
Bedarf) beim Kursleiter bis spätestens 11. Januar 2017
Tel.: 06198-2585

**Verbindliche Anmeldung erbeten bis spätestens
Mittwoch, 30. Januar 2017!**