Nächste Kurse von Evelin Kramer

Stress bewältigen durch Achtsamkeit (KOPIE)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Dieser 8-Wochen-Kurs ist als Präventionskurs zertifiziert und somit bezuschussungsfähig durch die Krankenkassen.
Beschreibung:
Acht jeweils wöchentlich stattfindende Sitzungen, mit einem Zeitaufwand von etwa 2,5 Stunden sowie dem „Achtsamkeitstag“ ca. 7 Stunden, Kurzvorträge und Erfahrungsaustausch zu Stress, Umgang mit Gefühlen, Umgang mit dem Körper, Achtsame Kommunikation sind die Inhalte dieses Kurses.
Tägliche Übungen zu Hause für 30 Minuten sind empfohlen, um von einem Kurs angemessen zu profitieren. Die Kursteilnehmer*innen erhalten schriftliche Unterlagen und Audiodateien mit Übungsanleitungen. Vor Kursbeginn findet ein individuelles Vorgespräch statt.
Kursgebühr 350 € (insgesamt 27 Kursstunden) inkl. Kursmaterial und Audiodateien (mp3) zu den jeweiligen Übungen.
Anfragen und Anmeldung telefonisch oder kontakt@mbsr-ulm.de ----------
"ACHTSAMKEIT bedeutet, dem gegenwärtigen Moment mit Bewusstheit und Offenheit zu begegnen." (J.Kabat-Zinn)
Der Weg der Achtsamkeit und speziell der Achtsamkeits-Meditation ist ein Weg, mit sich selbst, mit anderen, mit der Natur und der Schöpfung in einen anderen, vielleicht neuen Umgang zu kommen. Es geht darum, seinen Gedanken und Gefühlen mit Wertschätzung zu begegnen und eingefahrene Reaktionsmuster zu erkennen.
In der Stille und durch die Präsenz im Augenblick öffnen sich die Sinne und bereiten den Weg zu erkennen was ist.
In der Stille stellen wir uns der eigenen Gefühls- und Gedankenwelt gegenüber.
In der Stille öffnen wir uns für eine Erfahrungsebene jenseits des Denkens. Wir können dabei eine tiefe Verwurzelung und Ruhe erleben. Und ebenso können wir unserer Unruhe und Getriebenheit begegnen.

Was auch immer wir erleben, in der Stille darf es so sein wie es ist. In dieser Akzeptanz liegt der Schlüssel zum Erkennen.

Beginn: 08.10.2024 **Ende:** 26.11.2024
Uhrzeit: 17.30 - 20.00 Uhr

Adresse
Hochschule für Gestaltung HfG Ulm
Am Hochsträß 10
89081 Ulm