

Nächste Kurse von Andrea Schulte-Braatz

MBPM Achtsamer Umgang mit Schmerzen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Viele Menschen leben mit chronischen physischen Schmerzen. „Schmerz und Krankheit sind unangenehme Erfahrungen. Die Art wie wir normalerweise auf diese reagieren, führt häufig zu weiteren Problemen und zusätzlichem geistigen und körperlichen Stress. Vielleicht können wir nichts gegen die zugrundeliegende unangenehme Empfindung tun, aber wir können uns dahingehend schulen, den reaktiven Kreislauf zu schwächen und/oder zu durchbrechen. Das heißt, dass wir mit der Zeit lernen, wie wir mit dem Leid besser umgehen können.“ (Breathworks 2016)

Dozentinnen: Andrea Schulte-Braatz und Caroline Stiller

Ablauf des Kurses:

- Voraussetzung für die Teilnahme ist die Infoveranstaltung am 05.02.2023 (Buchung über den Benediktushof), bei der der Ablauf des Kurses geschildert wird und gegenseitige Fragen beantwortet werden.

- Durchführung: Acht Online-Termine á 2,5 Stunden

- 6 bis 15 Teilnehmer pro Kurs

Inhalt:

- Atemgewahrsein: Die natürliche Atmung unterstützt bei einem besseren Umgang mit Schmerz oder Krankheit.

- Achtsame Bewegungen: Ein wesentliches Ziel der achtsamen Bewegungen ist das Gewährsein für den eigenen Körper zu fördern und den Kreislauf von mangelnder Bewegung zu unterbrechen. Dies geschieht mit sanften Übungen aus Yoga und Pilates.

- Achtsamkeit im Alltag: Durch mehr Gewährsein im Alltag möchten wir die Tendenz unterbrechen, sich an guten Tagen zu übernehmen und an schlechten Tagen kaum noch etwas zustande zu bringen. Anhand von Tagebüchern beobachten wir unseren Alltag und werten die Beobachtungen aus, um eine Balance zu entdecken zwischen Unter- und Überforderung.

- Meditationen: Kürzere Meditationen (10-15 Minuten) unterstützen das Gewährsein und einen mitfühlenden Umgang mit mir selbst und anderen (Body-Scan, Rhythmus des Atems, Akzeptanz und Mitgefühl für uns selbst, Schatz der Freude, Weites Herz, Verbundenheit)

Beginn: 02.09.2024 **Ende:** 21.10.2024

Uhrzeit: 18:30 - 21:00 Uhr

Adresse

Benediktushof

Holzkirchen

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kurs ist ZPP-zertifiziert und wird von den gesetzl. Krankenkassen bezuschusst.

Beginn: 04.09.2024 **Ende:** 23.10.2024

Uhrzeit: 18:00 - 20:30 Uhr

Adresse

Bunte Räume Lübeck

Schwertfegerstr. 9
23556 Lübeck

Kompaktkurs Achtsamkeitstraining nach der MBSR-Methode (Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Für berufstätige Versicherte, deren Alltag eine 8-wöchige Kursteilnahme nicht zulässt, biete ich diesen 5-tägigen Kompaktkurs an. Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein, Hamburg, Niedersachsen und Rheinland-Pfalz anerkannt. Dieser Kurs umfasst den Kompaktkurs Stressbewältigung und wird von den gesetzl. Krankenkassen bezuschusst.

Beginn: 03.02.2025 **Ende:** 07.02.2025

Adresse

Bunte Räume Lübeck

Schwertfegerstr. 9
23556 Lübeck

Kompaktkurs Achtsamkeitstraining nach der MBSR-Methode (Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Für berufstätige Versicherte, deren Alltag eine 8-wöchige Kursteilnahme nicht zulässt, biete ich diesen 5-tägigen Kompaktkurs an. Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein, Hamburg, Niedersachsen und Rheinland-Pfalz anerkannt. Dieser Kurs umfasst den Kompaktkurs Stressbewältigung und wird von den gesetzl. Krankenkassen bezuschusst.

Beginn: 17.02.2025 **Ende:** 21.02.2025

Adresse

Bunte Räume Lübeck

Schwertfegerstr. 9
23556 Lübeck

Kompaktkurs Achtsamkeitstraining nach der MBSR-Methode (Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Für berufstätige Versicherte, deren Alltag eine 8-wöchige Kursteilnahme nicht zulässt, biete ich diesen 5-tägigen Kompaktkurs an. Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein, Hamburg, Niedersachsen und Rheinland-Pfalz anerkannt. Dieser Kurs umfasst den Kompaktkurs Stressbewältigung und wird von den gesetzl. Krankenkassen bezuschusst.

Beginn: 10.03.2025 **Ende:** 14.03.2025

Adresse

Bunte Räume Lübeck

Schwertfegerstr. 9
23556 Lübeck

Kompaktkurs Achtsamkeitstraining nach der MBSR-Methode (Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Für berufstätige Versicherte, deren Alltag eine 8-wöchige Kursteilnahme nicht zulässt, biete ich diesen 5-tägigen Kompaktkurs an. Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein, Hamburg, Niedersachsen und Rheinland-Pfalz anerkannt. Dieser Kurs umfasst den Kompaktkurs Stressbewältigung und wird von den gesetzl. Krankenkassen bezuschusst.

Beginn: 31.03.2025 **Ende:** 04.04.2025

Adresse

Bunte Räume Lübeck

Schwertfegerstr. 9

23556 Lübeck

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kurs ist ZPP-zertifiziert und wird von den gesetzl. Krankenkassen bezuschusst.

Beginn: 27.08.2025 **Ende:** 15.10.2025

Uhrzeit: 18:00 - 20:30 Uhr

Adresse

Bunte Räume Lübeck

Schwertfegerstr. 9

23556 Lübeck