Nächste Kurse von Ingeborg Reichl

MBSR Infoabend

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

An dem Info Abend werden die Inhalte des MBSR Trainings vorgestellt, Fragen beantwortet und auf Wünsche der Interessenten und Interessentinnen eingegangen.

Der Kurs ‚Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit‘ basiert auf dem MBSR-Programm, das von dem Molekularbiologen und Stressforscher Prof. DR. Jon Kabat-Zinn 1979 an der Stress Reduction Clinic der medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts (USA) entwickelt wurde und seither weltweit in Kliniken und Praxen angewandt wird.

Das 8-wöchige Trainingsprogramm wird gleichermaßen zur Stressprophylaxe wie zur Stressbewältigung eingesetzt und kann durch die kontinuierliche Übungs- und Anwendungspraxis der Teilnehmenden die individuelle Resilienzfähigkeit fördern.

Praktizierende Personen lernen ihre automatisierten Stressmuster zu erkennen und können Verhaltensalternativen im Umgang mit Stress entwickeln und umsetzen.

Das Programm hat neben theoretischen Anteilen, die dem Verständnis von Achtsamkeit und Stress dienen einen umfassenden Übungsteil. Da Erkennen und Einsicht allein noch keine Verhaltensänderung gerade langfristig geprägter Automatismen mit sich bringt, kommt dem Übungsteil des Seminars besondere Bedeutung zu.

Die Kursinhalte bestehen aus angeleiteten Übungen zur Körperwahrnehmung (Bodyscan, Yogapraxis), angeleiteten Sitz- und Gehmeditationen, kurzen Vorträgen und dem achtsamen Austausch in der Gruppe.

Beginn: 29.08.2024 **Ende:** 29.08.2024

Uhrzeit: 19:00-20:30 Uhr

Adresse

Frauen Kultur Zentrum

Walltorstraße 1

35390 Gießen

MBSR

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs ‚Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit‘ basiert auf dem MBSR-Programm, das von dem Molekularbiologen und Stressforscher Prof. DR. Jon Kabat-Zinn 1979 an der Stress Reduction Clinic der medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts (USA) entwickelt wurde und seither weltweit in Kliniken und Praxen angewandt wird.

Das 8-wöchige Trainingsprogramm wird gleichermaßen zur Stressprophylaxe wie zur Stressbewältigung eingesetzt und kann durch die kontinuierliche Übungs- und Anwendungspraxis der Teilnehmenden die individuelle Resilienzfähigkeit fördern.

Praktizierende Personen lernen ihre automatisierten Stressmuster zu erkennen und können Verhaltensalternativen im Umgang mit Stress entwickeln und umsetzen.

Das Programm hat neben theoretischen Anteilen, die dem Verständnis von Achtsamkeit und Stress dienen einen umfassenden Übungsteil. Da Erkennen und Einsicht allein noch keine Verhaltensänderung gerade langfristig geprägter Automatismen mit sich bringt, kommt dem Übungsteil

des Seminars besondere Bedeutung zu.

Die Kursinhalte bestehen aus angeleiteten Übungen zur Körperwahrnehmung (Bodyscan, Yogapraxis), angeleiteten Sitz- und Gehmeditationen, kurzen Vorträgen und dem achtsamen Austausch in der Gruppe.

Die Schulung der Achtsamkeit steht im Mittelpunkt des MBSR Kurses.

Achtsamkeit bedeutet die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen und die innere und äußere Wirklichkeit direkt wahrzunehmen und anzunehmen, ohne sie zu bewerten. Es ist das offene, freundliche und nicht wertende Gewahrsein all dessen, was gerade ist, sei es angenehm, unangenehm oder neutral.

Beginn: 05.09.2024 **Ende:** 07.11.2024

Uhrzeit: 19:00-21:30 Uhr

Adresse

Frauen Kultur Zentrum

Walltorstraße 1

35390 Gießen