



Gabriela Schwind * Begleiterin für Wandlungsprozesse und Übergänge
Tel. mobil 0178 7213845 * E-Mail: contact@gabrielaschwind.com

Individuale Kurse zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) ist inzwischen in aller Munde. Neben dem 8-Wochen-Kurs in einer Gruppe wird jetzt ein individueller Kurs angeboten. Die praktischen Übungen (Body Scan, Sitzmeditation und Achtsames Yoga) bilden auch hier das Grundgerüst. Die Besonderheit: Die Schwerpunkte für die Gesprächs- und Informationsthemen ergeben sich individuell aus den Bedürfnissen und der aktuellen Lebenssituation sowie den zeitlichen Vorstellungen der Teilnehmer.

Die einzelnen Elemente eines MBSR-Kurses ergänzen sich:

- Praktische Anleitungen und Übungen
- Übungen für Zuhause
- Informationen
- Gespräch und Reflektionen.

Die praktischen Übungen im Achtsamkeitstraining

Body Scan: aufmerksame Körperwahrnehmung mit besserer und schnellerer Verbindung von Geist und Körper

Meditation: aufmerksames, nicht bewertendes Wahrnehmen von Atmen, Hören, Sehen, Fühlen, Denken

Achtsames Yoga: Wahrnehmen und Erweitern der Bewegungsspielräume auf mehreren Ebenen

Umfang und Kosten

Sinnvoll sind je nach individuellen Schwerpunkten 5 bis 8 Doppelstunden innerhalb von 3 Monaten. Die Kosten betragen 50 € für 50 Unterrichtsminuten beziehungsweise 90 € für 90 Minuten (incl. der 3 Übungs-CDs und Unterrichtsmaterialien).

Grundlegende Themen

- Was ist Stress? Welche Stressreaktionen habe ich? Was löst Stressreaktionen aus?
- Was bedeutet es, achtsam zu sein? Wie nehme ich wahr?
- Wie funktioniert mein Gehirn bei angenehmen und unangenehmen Gefühlen?
- Wie kann ich umlernen?
- Wie gehe ich möglichst stressarm mit schwierigen Gefühlen um?
- Entspannt aufrecht sitzen. Zusammenhänge zwischen Körperhaltung und Gefühlen.
- Wie entsteht Stress in der Kommunikation?
- Achtsamkeit im Alltag

Rufen Sie mich an für weitere Informationen oder einen Beratungstermin!