

# EINLADUNG

## ACHTSAMKEIT INTENSIV



1. - 3. NOVEMBER 2019

Den Umgang mit Stress lernen, Gleichmut und innere Ruhe erfahren - nach der **MBSR** Methode.

**Ort:** Alvitha, Peter-Jansen-Str. 16, Bad Neuenahr

*doing<sup>2</sup>being*

MBSR & ACHTSAMKEIT & YOGA

Infos unter [www.mbsr-kurse-koeln.de](http://www.mbsr-kurse-koeln.de)

# ACHTSAMKEIT UND MBSR

Achtsamkeit ist von Augenblick zu Augenblick gegenwärtiges, nicht urteilendes Gewahrsein, kultiviert dadurch, dass wir bewusst sind. Achtsamkeit entspringt dem Leben, ganz natürlich. Sie kann durch regelmäßige Praxis gefestigt werden und trägt in sich das Potential zur Heilung.

Um das Wesen der Achtsamkeit zu erfahren, werden in diesem Intensivkurs Elemente aus dem MBSR Kurs (Mindfulness Based Stress Reduction) gelehrt.



“Denke immer daran, dass es nur eine wichtige Zeit gibt: Heute. Hier. Jetzt.“

Leo Tolstoi

## AN WEN RICHTET SICH DER INTENSIVKURS?

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die Achtsamkeit kennenlernen oder ihre Achtsamkeitspraxis vertiefen möchten. Er richtet sich an Menschen, die mehr mit sich in Kontakt sein und ihre ureigenen Kräfte aktivieren sowie fördern möchten (Resilienz).

Prüfen Sie, ob eine der folgenden Aussagen für Sie zutrifft:

Ich möchte meine Widerstandskraft gegen die Herausforderungen des Alltags stärken

Ich fühle mich selten ausgeglichen aber häufig getrieben

Ich möchte lernen, besser mit akuten oder chronischen Erkrankungen zu leben

Ich leide unter chronischen Schmerzen

Ich leide unter psychosomatischen Beschwerden

Ich möchte eine medizinische/psychotherapeutische Behandlung sinnvoll ergänzen

Ich leide an Schlafstörungen und Antriebslosigkeit

## KURSIINHALT

Das Hauptanliegen dieses intensiven Zusammentreffens ist die Schulung der Achtsamkeit, der Fähigkeit, mit der gegenwärtigen Erfahrung in Kontakt zu sein, ohne sich in Gedanken, Bewertungen, Sorgen und Ängsten zu verlieren.

Dazu leite ich zu Übungen wie der achtsamen Körperwahrnehmung (Body-Scan), zu achtsamen Körperbewegungen (Yoga), der Meditationen in Ruhe und Bewegung sowie anderen Übungen an. Die Teilnehmer erfahren so das Wesen der Achtsamkeit. Gesprächsrunden bieten eine zusätzliche Vertiefung.



*“Wenn die Achtsamkeit etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.“*

Thich Nhat Hanh

“Ich fand den Kurs für mich selber sehr sinnvoll und hilfreich. Ich bin Dir so sehr dankbar, dass Du mir geholfen hast, mehr in mir selbst zu ruhen.“

Helga, Teilnehmerin am MBSR Kurs

“Danke, dass Du mich für diese wunderbare Sache sensibilisiert hast. Seit dem Kurs hat sich schon einiges verändert....so kann ich z.B. viele Dinge mehr genießen als vorher.“

Stefan, Teilnehmer am MBSR Kurs

“Mir hat der Kurs eine wichtige Erkenntnis zu meinen Konditionierungen gebracht, die ich ändern wollte, aber an die ich nicht ran kam.“

Teilnehmerin am MBSR Kurs

“Vielen Dank für Dein Engagement und Deine einführende Art, mit der Du uns auf so fruchtbare Weise durch den Prozess begleitet hast.“

Angelika, Teilnehmerin am MBSR Kurs

## WAS BEWIRKT MBSR?

Die Wirkung von MBSR oder achtsamkeitsbasierter Intervention im persönlichen als auch im klinischen Kontext wird durch viele wissenschaftlich Studien bestätigt.

- Praktizierende werden wacher und aufmerksamer
- Sie können besser mit Stress, Ängsten und herausfordernden Situationen umgehen
- Sie werden wohlwollender – mit sich selbst und auch anderen gegenüber
- Ihr Immunsystem wird gestärkt
- Sie lernen einen besseren Umgang mit chronischen oder akuten Krankheiten
- Es zeigen sich Veränderungen im Umgang gerade mit schwierigen Emotionen
- Die Vertiefung des Körpergewahrseins führt zu gesundheitsförderndem Verhalten
- Das alles führt schließlich zu mehr Lebensfreude und Zufriedenheit



“Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen zu surfen.“

Jon Kabat-Zinn

## ZUR MEINER PERSON

Seit etwa 25 Jahren meditiere ich regelmäßig und ziehe mich jedes Jahr für ein Schweigertretat von bis zu 20 Tagen zurück. Im Jahr 2017 habe ich Jon Kabat-Zinn auf einem mehrtägigen Retreat kennengelernt. Seine Präsenz, der Austausch mit ihm und seine Art, aus der Tiefe seiner eigenen Praxis, Achtsamkeit oder Gewahrsein zu verkörpern und anzuleiten, begleiten mich seitdem.

Yoga praktiziere ich seit mehr als 20 Jahren, seit 2005 als Schüler von Rita Keller.  
Ausbildung zum IYENGAR® – Yogalehrer, IYD e.V.  
Ausbildung zum MBSR Lehrer (Mindfulness Based Stress Reduction)



# KURSDATEN

Der Kurs startet am Freitag, **1.11.2019** um 14.00 Uhr und endet am Sonntag, **3.11.2019** um 16.00 Uhr.

Kursbeginn am 1.11.2019	14.00 Uhr bis 18.00 Uhr
1. Kurstag am 2.11.2019	10.00 Uhr bis 18.00 Uhr
2. Kurstag am 3.11.2019	10.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Zudem ist jeder Teilnehmer angehalten, die Übungspraxis auch ausserhalb der Kurszeiten fortzusetzen.

Am Freitag gibt es die Möglichkeit, individuelle Anliegen im persönlichen Gespräch zu klären.

## TEILNAHME

Die **Anmeldung** kann telefonisch, per Email oder über [www.mbsr-kurse-koeln.com](http://www.mbsr-kurse-koeln.com) erfolgen:  
Dirk Meyer, 0221-1301315, [dirk.meyer@mbsr-kurse-koeln.com](mailto:dirk.meyer@mbsr-kurse-koeln.com)

Ort: Alvitha Zentrum für Gesundheit und Bewegung, Peter-Jansen-Straße 16, 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler

Die **Kursgebühr** beträgt 240 EUR inklusive MwSt.

Die Kursgebühr beinhaltet:  
+ die Teilnahme an allen Kurseinheiten  
+ das Kursskript  
+ 5 Audioanleitungen

Die Gruppengröße mit **maximal 12 Teilnehmern** bietet eine gute Basis für einen vertraulichen Rahmen.

Ich verpflichte mich gegenüber den Teilnehmern, den Kurs methodisch und didaktisch im Sinne des MBSR Begründers **Jon Kabat-Zinn** zu leiten. Ich lehre Achtsamkeit oder Gewahrsein aus meiner eigenen langjährigen Erfahrung.

Der Teilnahmebetrag wird von den Teilnehmer vor dem Start des Kurses überwiesen. Bei einer Stornierung der Teilnahme von bis zu zwei Wochen vor Kursbeginn fallen keine Gebühren an. Bis zu einer Woche vor Beginn des Kurse berechnen wir 100 EUR. Bei späteren Absagen werden wir 50 bis 100% der Kursgebühr berechnen – nach Absprache mit dem Teilnehmer.