

Postanschrift:
Lothar Linzen
Schwarzheider Str. 20
12627 Berlin



+49 30 985 30520
+49 176-203 28498
kontakt@seins-raum.de
www.seins-raum.de

Stressbewältigung und Lebenspflege durch Achtsamkeit

Ein 10-wöchiger Achtsamkeitskurs für Menschen, die ihre eigenen Quellen für mehr Lebensfreude entdecken und erschließen wollen.

„Das Leben mit den Augen der Achtsamkeit zu sehen, öffnet uns neue Perspektiven. Besonders in Zeiten von Krisen und Krankheit neigen wir dazu, nur noch das Schwierige und Schmerzhafte zu sehen. Dieser enge Fokus versperrt uns die Sicht auf all das Gute, Schöne und Regenerierende, das gleichzeitig auch vorhanden ist. Achtsamkeit weitet deinen Blick und erschließt dir neue Möglichkeiten, auf eine förderliche Weise mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.“

(Doris Kirch, Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit)

Für wen ist der Kurs?

Dieser Kurs ist für dich,

- *wenn du hohen Stressbelastungen in Beruf, Familie und gesellschaftlichem Engagement ausgesetzt bist,*
- *unter chronischen Erkrankungen und Schmerzen leidest,*
- *deine Kreativität und deine kommunikativen Fähigkeiten entfalten möchtest*
- *und den Wunsch hast, deinem Leben durch Achtsamkeit und Selbstmitgefühl mehr Sinn und Freude zu geben.*

Kursinhalte

Die in diesem Kurs vermittelten Methoden basieren sowohl auf wissenschaftlichen Erkenntnissen als auch auf langjährigen praktischen Erfahrungen vieler Achtsamkeitspraktizierender.

Jon Kabat-Zinn, emeritierter Professor an der Medical School der University of Massachusetts, ist mit seinen wissenschaftlichen Studien und dem darauf basierenden MBSR-Programm (Mindful Based Stress Reduction) einer der bekanntesten Vertreter und Begründer der modernen, weltanschaulich neutralen Achtsamkeitspraxis.

Dieser Kurs beinhaltet zusätzlich zu den Inhalten des MBSR-Programms auch Elemente aus anderen achtsamkeitsbasierten Ansätzen, wie z. B. achtsames Selbstmitgefühl und traumasensitive Achtsamkeit.

Kurselemente

- *10 eineinhalbstündige Kurstreffen in Präsenz*
- *Geleitete Achtsamkeitsmeditationen im Liegen, Sitzen, Gehen und in Bewegung*
- *Integration der Achtsamkeitspraxis in das tägliche Leben durch Meditations- und Beobachtungsübungen für den Alltag*
- *Gemeinsame und individuelle Reflexion über die Schwerpunktthemen der jeweiligen Kurseinheit*

Für die Praxis zu Hause erhältst du ein Workbook und Audioübungen mit geleiteten Meditationen.

Kosten und Finanzierung

Die Teilnahmegebühr beträgt 350 €. Nach Eingang der Kursgebühr bist du verbindlich angemeldet. Eine Stornierung ist nach der 1. Kurseinheit möglich. Eine Bearbeitungsgebühr von 40 € wird einbehalten.

Dieser Kurs ist unter der ID KU-ST-9GZNCX bei der Zentralen Prüfstelle der gesetzlichen Krankenkassen (ZPP) zertifiziert, sodass du nach der Teilnahme an mindestens 8 Kurseinheiten einen Zuschuss bis zu 100 % erhalten kannst. Nähere Auskünfte erhältst du bei deiner Krankenkasse.

Teilnahme:

Bitte melde dich per E-Mail oder telefonisch zum Kurs an.

Wir werden uns dann in einem ersten Telefongespräch genauer kennenlernen und eventuelle offene Fragen bezüglich des Achtsamkeitskurses klären. Das Erstgespräch ist Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs.

Themen der einzelnen Kurstage

Entsprechend der Zertifizierung dauert eine Kurseinheit 90 min. An den Terminen, jeweils am Samstag, Beginnt der Kurs immer um 14:00 Uhr. Bringe aber etwas mehr Zeit für Gespräche und Tee mit.

- 1. Kurstag: Mit Achtsamkeit das Leben meistern*
- 2. Kurstag: Wie unsere Wahrnehmung und unsere Bewertungen unser Leben bestimmen*
- 3. Kurstag: Im Körper präsent sein*
- 4. Kurstag: Stress verstehen*
- 5. Kurstag: Kognitive Stressbewältigung*
- 6. Kurstag: Schwierigen Gefühlen und Gedanken mit Achtsamkeit begegnen*
- 7. Kurstag: Selbstmitgefühl vertiefen*
- 8. Kurstag: Achtsame Kommunikation*
- 9. Kurstag: Gut für sich sorgen*
- 10. Kurstag: Die Praxis lebendig halten*

Kursleitung

Lothar Linzen,

Trainer für Achtsamkeit, Resilienz und Selbstmitgefühl (DFME)

Dipl. Sozialarbeiter/Sozialpädagoge

Langjährige Meditations- und Achtsamkeitspraxis (Kontemplation und Zen, sowie MBSR-, MBCL- und MSC-Selbsterfahrung)

Durch meine tägliche Achtsamkeitspraxis habe ich einen Weg gefunden, mir meiner Gedanken, Gefühle und Handlungen im gegenwärtigen Moment mehr und mehr bewusst zu werden. Für mich ist das Jetzt der einzige Augenblick im Leben, den ich unmittelbar beeinflussen kann. Das Leben besteht aber aus unzähligen JETZTEN. Immer wieder im Jetzt habe ich also unzählige Möglichkeiten, mein Leben zu gestalten.