

Kursumfang

Der Living-Mindfulness-Kurs erstreckt sich über einen Zeitraum von 8 Wochen und beinhaltet aufeinander aufbauende wöchentliche Präsenz- oder Onlinetermine von einer Stunde. Diese Dauer ist kein Zufall. Nach acht Wochen ist das Gelernte soweit gefestigt, dass du selbstständig weiterüben kannst. Und man kann erst dann gut beurteilen, was Achtsamkeit bei einem bewirkt.

Zwischen den Terminen erhältst du Reflexionsübungen und leicht umsetzbare Aufgaben für den Alltag. Der tägliche Zeitaufwand für Meditationsübungen beträgt dabei 1 x 12 und 3 x 3 Minuten, was überschaubar ist und die langfristige Integration der Achtsamkeitspraxis in deinen Alltag erleichtert.

Kosten

Die Kosten für einen Living-Mindfulness-Kurs belaufen sich auf 220 €, einschließlich Handouts und Audioanleitungen. Sollte der Betrag eine Hürde darstellen, sprich uns an. Preise für Gruppen und Vereine auf Anfrage.

Termine

Die Termine der kommenden Kurse findest du auf unserer Webseite

www.achtsam-im-jetzt.de



Kontakt

admin@achtsam-im-jetzt.de



ACHTSAM IM JETZT

Wann lebe ich?

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Living Mindfulness: Ein 8-Wochen-Programm in Anlehnung an die MBSR-Struktur nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn.

Lerne die Faktoren, die Stress auslösen, kennen - und übe mit verschiedenen Werkzeugen, anders als bisher damit umzugehen.

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit kann als eine erlernbare Haltung betrachtet werden, die uns dabei unterstützt, den Herausforderungen des Alltags mit Offenheit und Unvoreingenommenheit zu begegnen. Durch systematisches Erlernen von Achtsamkeit können wir unsere Lebensqualität verbessern, unsere Gesundheit stärken und Stress besser bewältigen.

Das Konzept von *Living Mindfulness*

Das Konzept *Living Mindfulness* ermöglicht es, Achtsamkeit im Alltag zu leben. Dieses Motto steht im Zentrum dieses Stressbewältigungsprogramms, das in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse entwickelt und von der Universität Köln wissenschaftlich untersucht wurde.

Das Kurskonzept von *Living Mindfulness* ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention der Krankenkassen anerkannt.



Achtsamkeit üben mit *Living Mindfulness*

Unsere *Living-Mindfulness*-Kurse orientieren sich an weltweit anerkannten Achtsamkeitstrainings wie

- MBSR (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion),
- MSC (Achtsames Selbstmitgefühl) und
- MBCT (Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie).

In unseren Kursen vermitteln wir Methoden der Achtsamkeit strukturiert, menschlich und mit Leichtigkeit. Achtsamkeit soll kein weiteres ToDo auf deiner Liste sein, sondern sich in deinen Alltag integrieren und damit nach und nach zu einer natürlichen Lebenshaltung werden. So lernst du, Stressfaktoren klarer zu begegnen und Herausforderungen mit mehr Gelassenheit anzunehmen.

Unser *Living-Mindfulness*-Kurs ist für dich geeignet, wenn du

- ✓ einen ersten oder tieferen Zugang zur Achtsamkeit erhalten möchtest, selbst wenn du anfangs skeptisch sein solltest
- ✓ beruflichen oder privaten Stress erlebst,
- ✓ dich erschöpft, niedergeschlagen, antriebslos oder ängstlich fühlst,
- ✓ unter Nervosität oder Konzentrationsschwierigkeiten leidest oder
- ✓ deine Selbstwahrnehmung und dein Selbstbewusstsein stärken möchtest.

Auch wenn du schon immer meditieren lernen wolltest, dies jedoch außerhalb von Klöstern oder Retreats, ist unser Kurs eine gute Wahl.

Fragen hierzu lassen sich gern im obligatorischen Vorgespräch klären. Beachte bitte, dass der Kurs kein Ersatz für eine Psychotherapie ist.

Kursinhalte

In unseren Kursen arbeiten wir mit verschiedenen Methoden, darunter Körperwahrnehmung (Body Scan), angeleitete Meditationen, Achtsamkeitsübungen in Bewegung, themenbezogene Vorträge, Diskussionen und Austausch sowie Integration der Achtsamkeit in den Alltag. Wir erklären Stressdynamiken und den Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen.

Durch diese Methoden lernst du, mehr Kontrolle über Situationen zu erlangen, einen besseren Umgang mit seelischen und körperlichen Belastungen zu entwickeln, deine inneren Ressourcen besser zu erkennen und zu nutzen, mehr Entspannung in den Alltag zu bringen, kreativer mit Situationen umzugehen und mit mehr Selbstvertrauen, Energie und Freude durch dein Leben zu gehen.

Über uns



Annette Meyer

Studium der Betriebswirtschaft und Kulturwissenschaften in Dortmund und Hagen; Business Analyst im Rechnungswesen bei einem Finanzdienstleister.



Matthias Meyer

Studium der Nachrichtentechnik in Dortmund; Betriebsingenieur im Bereich der Telekommunikation.

Beide

Langjährige Zen-Praxis am Benediktushof bei Würzburg u. a. bei Blandina und Cornelius von Collande, Linda Lehrhaupt

AchtsamkeitslehrerIn im Konzept *Living Mindfulness* – Zentrum für Achtsamkeit, Köln

Mental Health First Aid (MHFA) – Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, Mannheim

Einführung in die christliche Meditationsbegleitung