



Achtsam mit Stress umgehen

Kurstermine 4- und 8-Wochen-Kurse Frühjahr 2022

4-Wochen-Live-Online-Kurs: Achtsamkeit entdecken

1. Kurs: Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr

Termine: 09., 16., 23., 30. März

2. Kurs: Donnerstag, 08:30-10:00 Uhr

Termine: 17., 24., 31. März, 7. April

Kursgebühr: 65,00 €

Anmeldung: info@entwicklungswerkstatt-gessner.de

Die Platzzahl ist auf 10 Personen begrenzt. Die Anmeldung wird nach meiner Anmeldebestätigung per Mail und Eingang der Kursgebühr verbindlich.

Wir leben in einer herausfordernden Zeit. Viele Menschen fühlen sich zunehmend belastet und erschöpft. Den Anforderungen des Lebens mit Achtsamkeit zu begegnen, hilft uns, bewusster und gelassener im Alltag zu handeln.

- Erfahren Sie in diesem 4-teiligen Live-Online-Seminar, wie Achtsamkeit sich positiv auf den Umgang mit Veränderungen und Belastungen im Alltag und ihr Wohlbefinden auswirkt.
- Erlernen Sie kleine Achtsamkeits-Übungen, die sich leicht im Alltag integrieren lassen.
- Lassen Sie sich vom Austausch in der Gruppe inspirieren. Merken Sie, wie ermutigend es ist, dass Sie sich gemeinsam mit anderen auf einem Übungsweg zu einem achtsamen Leben befinden.

MARTINA GESSNER

Diplom-Sozialpädagogin
Systemische Organisationsberaterin
Mediatorin
Achtsamkeits-Coach
Burnout-Präventionsberaterin

Bergstraße 64, 63456 Hanau
Mobil: 0151 40180735
info@entwicklungswerkstatt-gessner.de
www.entwicklungswerkstatt-gessner.de

Städtische Sparkasse Offenbach
BIC: HELADEF10FF
IBAN: DE95 5055 0020 0005 9441 47
USt-IdNr. 022 821 01737

Bei jedem Termin steht eine der vier Grundlagen der Achtsamkeit im Mittelpunkt. Wir erschließen uns die Begriffe und überlegen gemeinsam, wie sie in unserem Alltag vorkommen. Praktische Übungen und ein Übungs-Vorschlag für die folgende Woche runden die Termine ab.

1. Termin: Achtsamkeit auf den Körper – Ruhe einkehren lassen auch in bewegten Zeiten.

2. Termin: Achtsamkeit auf Empfindungen – Sich spüren, ohne zu bewerten: Es ist gut, so wie es ist.

3. Termin: Achtsamkeit auf den Geist – Stimmungen kommen und gehen: Mit sich freundlich auf den Wellen des Lebens reiten.

04. Termin: Achtsamkeit auf die Gedanken – Aus dem Autopiloten aussteigen und die eigenen Möglichkeiten bewusst wahrnehmen.

8-Wochen-Live-Online-Kurs: Achtsam mit Stress umgehen

Donnerstag: 08:30– 10:00 Uhr

Termine: 28. April, 05., 12., 19. Mai, 02., 09., 23., 30. Juni

Kursgebühr: 165,00 €

Anmeldung: info@entwicklungswerkstatt-gessner.de

Die Platzzahl ist auf 10 Personen begrenzt. Die Anmeldung wird nach meiner Anmeldebestätigung per Mail und Eingang der Kursgebühr verbindlich.

Es gibt Zeiten im Leben, in denen wir Menschen die Anforderungen, die in Beruf und Privatleben an uns gestellt werden, als große Herausforderung und Belastung erleben.

- Fühlen Sie sich manchmal angesichts der vielen Anforderungen nur noch erschöpft, angespannt oder nervös?
- Merken Sie, dass berufliche Belastungs- und/oder Veränderungssituationen immer wieder Stressreaktionen auslösen und sich negativ auf Ihre Lebensqualität und Gesundheit auswirken?

„Stressbewältigung mit Achtsamkeit“ ist eine langjährig erprobte (Selbsthilfe-) Methode zum Umgang mit Belastung und zur Burnout-Prävention. Achtsamkeit hilft in herausfordernden und stressigen Situationen gelassen zu bleiben, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und für sie einzustehen. Wer Achtsamkeit übt, stärkt präventiv seine innere Balance und kommt schneller wieder zur Ruhe.

Sie sind richtig in diesem Kurs, wenn Sie:

- ... Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken und eine gute Balance zwischen den Anforderungen des Lebens und eigenen Bedürfnissen aufbauen wollen;
- ... offen sind, neue Reaktions- und Verhaltensmöglichkeiten kennenzulernen und auszuprobieren;
- ... Lust darauf haben, sich über acht Wochen bewusst mit Ihren Stressmustern zu befassen und sich (wieder einmal) gezielt Zeit für sich selbst gönnen.

Die einzelnen Kurstermine bauen aufeinander auf. Sie beinhalten Wissen über das Konzept der Achtsamkeit, über Stressreaktionen und ihre Wirkung im Körper. Die Informationsteile wechseln mit dem Austausch in der Gruppe und mit Zeiten zur Reflexion eigener Stressmuster. Außerdem nehmen wir uns Zeit, Achtsamkeitsübungen zu erlernen und auszuprobieren. Zwischen den Kursterminen gibt es kleine Aufgaben, um das Erlernte im Alltag zu integrieren.



Eine Einführung und die Möglichkeit mich und meine Arbeitsweise unverbindlich kennenzulernen, gibt es am **Mittwoch, 22. Februar, von 19.00-19.45 Uhr bei einem Online-Info-Abend.**

Anmeldung über info@entwicklungswerkstatt-gessner.de

Ihre

Martina Gebner