



8-Wochen-Kurs: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Kurs 1: Dienstag, 07.09. – 26.10.2021, 19:00-20:30 Uhr

Kurs 2: Freitag, 17.09. – 05.11.2021, 08:30 Uhr – 10:00 Uhr

„Achtsamkeit ist ein Weg, um sich mit sich selbst und der eigenen Erfahrung anzufreunden.“

Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

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.

- Kennen Sie Situationen, in denen Sie hektisch, unausgeglichen oder nervös sind?
- Fühlen Sie sich manchmal angesichts der vielen Anforderungen nur noch erschöpft?
- Merken Sie, dass berufliche Belastungs- und/oder Veränderungssituationen immer wieder Stressreaktionen auslösen und sich negativ auf Ihre Lebensqualität auswirken?

„Stressbewältigung durch 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 beruflichen und privaten Anforderungen und eigenen Bedürfnissen aufbauen wollen?
- ... offen sind, neue Reaktions- und Verhaltensmöglichkeiten kennenzulernen und auszuprobieren?

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. DE202158701



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.

Der Kurs findet online per Zoom statt. Ich empfehle die Teilnahme per PC oder Tablet. Wichtig ist, dass Sie für die Kurszeit einen ungestörten Platz haben, frei und bequem sitzen können, vor allem kein Gerät in den Händen halten müssen.

Kursgebühr: 159,00 €

Anmeldung: info@entwicklungswerkstatt-gessner.de

Die Kursgebühr ist vorab auf folgendes Konto zu überweisen:

Martina Geßner
Städt. Sparkasse Offenbach
IBAN DE90 5055 0020 0005 94441 47

Die Anmeldung wird nach meiner Anmeldebestätigung per Mail und Eingang der Kursgebühr verbindlich.

„Achtsamkeit ist eine Art von Energie, die jedem Menschen zur Verfügung steht. Wenn wir sie pflegen, wird sie stark, wenn wir sie nicht üben, verkümmert sie.“

Thich Nhat Hanh



„Ich freue mich, wenn Sie sich auf den Weg der „Achtsamkeit“ einlassen. Erleben Sie, wie erleichternd es sein kann, wieder mit mehr Gelassenheit und innerer Balance durch das Leben zu gehen.“

Ihre

Martina Geßner