

## Nächste Kurse von Alexander Tomiczek

### Achtsamkeit vertiefen

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Für alle Teilnehmer\*innen, die an einem MBSR Kurs teilgenommen haben.

**Beginn:** 09.07.2026    **Ende:** 09.07.2026

**Uhrzeit:** 18:30 - 20:30 Uhr

### Adresse

Praxis Ganz Mensch

Ubierstr. 8

53844 Troisdorf

### MBSR 8 Wochenkurs mit Achtsamkeitstag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Mindfulness-Based-Stress-Reduction (achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) ist ein von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik Massachusetts (USA) entwickeltes Trainingsprogramm, welches für Menschen mit erhöhter Stressbelastung entwickelt wurde und seit seiner Entstehung, Ende der 1970er Jahre, mittlerweile weltweit wirksam eingesetzt wird.

Die Wirkung der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion wurde in den vergangenen Jahren umfangreich und über ein breites Spektrum an Anwendungen und Zielgruppen erforscht.

Neben der bereits genannten Reduzierung von Stress konnten ebenfalls positive Auswirkungen bei psychischen Leiden wie z.B. Depressionen, Burnout, Trauma, Ängsten etc. als auch bei chronischen Schmerzen und dem individuellen Umgang damit, den Einfluss auf Kinder in Schulen und Kindergärten, sowie eine zufriedenerere Haltung zum Leben u.v.m. nachgewiesen werden.

Alleine im Jahr 2018 erschienen 842 Beiträge zum Thema Achtsamkeit in wissenschaftlicher Fachliteratur. Im Mindfulness-Research-Guide sind die meisten Forschungsarbeiten zum Thema Achtsamkeit zu finden. Mit der englischsprachigen PubMed können medizinische Datenbanken über medizinische Forschungsergebnisse durchsucht werden.

Das Trainingsprogramm dauert insgesamt 8 Wochen und beinhaltet 8 Gruppensitzungen über einen Zeitraum von jeweils 2 Std (Onlinekurse 1,5 Std) mit Gesprächen in der Gruppe, verschiedenen Meditations- und Achtsamkeitsübungen uvm., die im wöchentlichen Abstand durchgeführt werden, sowie eine Tagesveranstaltung (Achtsamkeitstag) von ca. 6 Stunden.

Damit sich die Wirkung des MBSR Programms vollständig entfalten kann ist es notwendig, die erlernten Übungen zwischen den jeweiligen Abschnitten täglich anzuwenden bzw. zu wiederholen.

Hierzu erhalten alle Teilnehmenden entsprechendes Unterrichtsmaterial (Skript), sowie angeleitete Übungen als CD oder MP3.

Termine:

## Abends

Donnerstags jeweils von 18:30 Uhr - 20:30 Uhr am:

26.09.; 10.10.; 17.10.; 24.10.; 07.11.; 14.11.; 21.11.; 28.11.2024

Der Achtsamkeitstag findet am 16.11.2022 von 10:30 Uhr - 16:00 Uhr statt

Die Kosten betragen € 390,- pro Person.

**Beginn:** 24.09.2026    **Ende:** 12.11.2026

**Uhrzeit:** 18:30 Uhr

## Adresse

Praxis Ganz Mensch

Uwierstr. 8

53844 Troisdorf