Nächste Kurse von Daniel Viebach

MBSR-Kurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Immer wieder durchleben wir besonders stressige Phasen. Es stellen sich Herausforderungen im Alltag. Dies sind oft Zeiten, in denen die Sehnsucht nach Ruhe und Gelassenheit wächst. Doch genau dann, wenn uns beruflicher oder privater Alltag chronisch stressen und erschöpfen, wenn wir innerlich nicht mehr zur Ruhe kommen und wir uns den belastenden Situationen ausgeliefert fühlen, dann reagieren wir mit körperlichen und psychischen Symptomen und verlieren vor lauter Aufgaben und Herausforderungen den Blick für den jetzigen Moment. Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (engl. Mindfulness Based Stress Reduction oder kurz „MBSR“) ist eine Methode zur Selbsthilfe. Sie unterstützt dabei, Stille und Entspannung zu erleben. Im Hier und Jetzt.
Kursleiter: Daniel Viebach, B.A. Bildungswissenschaft,
Heilpraktiker (Psychotherapie) und mbsr-Lehrer aus Essen

Der Kurs eignet sich für Menschen

- mit akutem Stress oder zur Stressprophylaxe
- zur Burnoutprävention
- mit Schmerzen (Migräne, Fibromyalgie,…)
- mit chronischen Erkrankungen
- mit depressiven Verstimmungen, Angst, Antriebslosigkeit, Konzentrationsmangel, psychischen Belastungen
- in Überforderungssituationen oder bei Überlastung
- mit psychosomatischen Erkrankungen
- mit dem Wunsch, einen bewussteren und liebevolleren Umgang mit sich selbst und anderen zu lernen
- auf der Suche nach Selbsterfahrung und Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit
- die eine Einführung in die Meditationspraxis suchen

Mögliche Auswirkungen des Kurses:

- verbesserter Umgang mit Stress, Schmerzen und anderen Belastungen
- gesteigerte Fähigkeit zur Entspannung, Ruhe und Konzentration
- wachsende Kraft, Gelassenheit, Lebensfreude, Vitalität, Selbstvertrauen und Selbstannahme
- tiefere und glücklichere Beziehungen
- anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen

der Kurs beinhaltet:

- Achtsame Körperwahrnehmung im Liegen
- Achtsamkeitsübungen in Ruhe oder in Bewegung (Sitz- oder Gehmeditation)
- Achtsame Körperbewegung und –dehnung
- Kurzvorträge zu verschiedenen Themen, wie:
  - Stresserleben und Stressfolgen
  - Umgang mit belastenden Gefühlen
  - Achtsame Kommunikation
  - Umgang mit Schmerzen und Grenzen

Angeleiteter Erfahrungsaustausch

Der 8-wöchige Kurs umfasst die Teilnahme an einer kostenlosen und unverbindlichen Einführung in den Ablauf vor Kursbeginn am Mittwoch., den 25.3.2025 von 18-19 Uhr

acht wöchentliche Kurstermine freitags (22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 27.5., dann einen Mittwoch Pause., 10.6. und 17.6.2025) jeweils von 18.30 Uhr bis 21.00 Uhr,
einen Tag der Achtsamkeit am Samstag, 6.6.2025 von 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Audioanleitungen zu allen im Kurs erlernten Übungen
umfangreiches Kursbuch
die Bereitschaft, die Übungen zwischen den Kursterminen auch zuhause weiter zu praktizieren.

Beginn: 22.04.2026 **Ende:** 17.06.2026
Uhrzeit: 18.30 - 21.00 Uhr

Adresse
Evangelische Erwachsenenbildung Hilden
Martin-Luther-Weg 1c
40723 Hilden