

Nächste Kurse von Mariska Praktiek

Achtsamkeitstraining für Erwachsene mit ADHS

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Das "Mindful Awareness Practices (MAPs) für Erwachsene mit ADHS"-Programm bietet eine speziell auf Erwachsene mit ADHS zugeschnittene Achtsamkeitsschulung.

Dieses 8-wöchige Training basiert auf den bewährten Methoden der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) und Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), ergänzt durch Elemente aus akzeptanzbasierten Therapien und ADHS-spezifischen psychosozialen Ansätzen. Das Programm wurde an der University of California in Los Angeles (UCLA) von Dr. Lidia Zylowska und Dr. John T. Mitchell entwickelt.

Warum MAPs für ADHS?

Erwachsene mit ADHS erleben oft Herausforderungen wie schnellen Fokusverlust, emotionale Dysregulation und erhöhten Stress. MAPs zielt darauf ab, die Aufmerksamkeit zu schärfen und die Selbstwahrnehmung zu verbessern, was zu einer besseren Handhabung dieser Symptome führen kann. Die wissenschaftlich nachgewiesenen Vorteile umfassen verbesserte Konzentration, erhöhte emotionale Selbstregulierung und ein gestärktes Selbstwertgefühl.

Kursstruktur

Termin 1-3

Absicht: Ausschalten des automatischen Piloten, Stärkung der Kontrolle und Überwachung der Aufmerksamkeit

Themen:

1. Termin: Einführung in ADHS und Achtsamkeit; Neubetrachtung von ADHS
2. Termin: Achtsame Wahrnehmung von ADHS-Mustern: „Wie ist mein ADHS?“
3. Termin: Achtsame Wahrnehmung von Klang, Atem und Körper

Termin 4-8

Absicht: Gestaltung einer neuen Beziehung zu den inneren Erfahrungen; Vertiefung des Bewusstseins und der Fähigkeit, das Verhalten zu wählen (Selbstregulierung)

Themen:

4. Termin: Achtsame Wahrnehmung des Körpers
5. Termin: Achtsame Wahrnehmung der Gedanken
6. Termin: Achtsame Wahrnehmung von Emotionen
7. Termin: Achtsame Wahrnehmung von Präsenz und Interaktionen
8. Termin: Achtsames Bewusstsein als Lebensreise

Methoden

Praktische Achtsamkeitsübungen und geleitete Meditationen

Kurze theoretische Inputs und Austausch

Übungen zur Selbstreflexion und Gruppenarbeit

Alltagsnahe Anwendungen und Anleitungen für die persönliche Praxis zu Hause

Was Sie mitbringen sollten

Offenheit und Bereitschaft, sich auf neue Erfahrungen einzulassen
Engagement für die tägliche Praxis (Empfehlung 5-25 Minuten pro Tag) zwischen den Sitzungen

Zielgruppe

Dieses Programm ist speziell für Erwachsene mit ADHS konzipiert, kann jedoch auch Angehörigen und nahestehenden Personen wertvolle Einblicke und Unterstützung bieten.

Wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Achtsamkeit und einem besseren Umgang mit ADHS zu begleiten.

Der Preis richtet sich nach dem Domizil des Teilnehmers. Das heisst, Teilnehmer mit Wohnsitz in Deutschland bezahlen den deutschen Preis, Teilnehmer mit Wohnsitz in Österreich bezahlen den österreichischen Preis, usw.

Dabei richten sich die jeweiligen Landespreise nach dem marktüblichen Preis des Landes.

Preis Deutschland: EUR 450

Preis Österreich: EUR 500

Preis Schweiz: CHF 850

BUCHEN: Das Training findet in Zusammenarbeit mit dem CFM (Center for Mindfulness Zurich) statt. Anmeldung und weitere Infos bitte über: <https://www.centerformindfulness.ch/ueber-uns/externe-referenten/detail/praktiek.html>

Beginn: 20.10.2025 **Ende:** 08.12.2025

Uhrzeit: 14:30 - 17:00 Uhr

Adresse

im Kubus

Neptunstrasse 25

8032 Zürich, Schweiz

HI vor KI – Achtsamkeit in Zeiten künstlicher Intelligenz

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Ein inspirierender Online-Abend für alle, die Mensch bleiben wollen.

Künstliche Intelligenz kann viel - aber nicht alles. Unsere menschliche Intelligenz (HI, Human Intelligence) ist voller Schätze: Mitgefühl, Präsenz, Intuition. In diesem Workshop werfen wir einen Blick auf das Zusammenspiel von KI und HI - und darauf, wie wir gerade jetzt unsere ganz eigenen Stärken pflegen und kultivieren können.

Was Dich erwartet:

- Spannende Einblicke in aktuelle Forschung zu künstlicher und menschlicher Intelligenz
- Kurze, wirkungsvolle Achtsamkeitsübungen zur Stärkung deiner menschlichen Präsenz
- Austausch über Ängste, Kontrollverlust und Vertrauen im Umgang mit KI
- Impulse, wie du mit Achtsamkeit deine Menschlichkeit stärkst - mitten im digitalen Wandel

Zielgruppe:

Menschen mit Achtsamkeitserfahrung (oder Lust darauf), die neugierig sind auf das, was KI nicht kann - und was uns als Menschen ausmacht.

Kosten: CHF 30

Anmeldungen beim Center for Mindfulness Zürich: <https://www.centerformindfulness.ch/ueber-uns/externe-referenten/detail/praktiek>

Beginn: 05.11.2025 **Ende:** 05.11.2025

Uhrzeit: 19:00 - 20:30 Uhr

Adresse

im Kubus

Neptunstrasse 25

8032 Zürich, Schweiz

Achtsamkeitstraining für Erwachsene mit ADHS – MAPs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Preis richtet sich nach dem Domizil des Teilnehmers. Das heisst, Teilnehmer mit Wohnsitz in Deutschland bezahlen den deutschen Preis, Teilnehmer mit Wohnsitz in Österreich bezahlen den österreichischen Preis, usw.

Dabei richten sich die jeweiligen Landespreise nach dem marktüblichen Preis des Landes.

Preis Deutschland: EUR 450

Preis Österreich: EUR 500

Preis Schweiz: CHF 850

Das "Mindful Awareness Practices (MAPs) für Erwachsene mit ADHS"-Programm bietet eine speziell auf Erwachsene mit ADHS zugeschnittene Achtsamkeitsschulung.

Dieses 8-wöchige Training basiert auf den bewährten Methoden der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) und Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), ergänzt durch Elemente aus akzeptanzbasierten Therapien und ADHS-spezifischen psychosozialen Ansätzen. Das Programm wurde an der University of California in Los Angeles (UCLA) von Dr. Lidia Zylowska und Dr. John T. Mitchell entwickelt.

Warum MAPs für ADHS?

Erwachsene mit ADHS erleben oft Herausforderungen wie schnellen Fokusverlust, emotionale Dysregulation und erhöhten Stress. MAPs zielt darauf ab, die Aufmerksamkeit zu schärfen und die Selbstwahrnehmung zu verbessern, was zu einer besseren Handhabung dieser Symptome führen kann. Die wissenschaftlich nachgewiesenen Vorteile umfassen verbesserte Konzentration, erhöhte emotionale Selbstregulierung und ein gestärktes Selbstwertgefühl.

Kursstruktur

Termin 1-3

Absicht: Ausschalten des automatischen Piloten, Stärkung der Kontrolle und Überwachung der Aufmerksamkeit

Themen:

1. Termin: Einführung in ADHS und Achtsamkeit; Neubetrachtung von ADHS
2. Termin: Achtsame Wahrnehmung von ADHS-Mustern: „Wie ist mein ADHS?“
3. Termin: Achtsame Wahrnehmung von Klang, Atem und Körper

Termin 4-8

Absicht: Gestaltung einer neuen Beziehung zu den inneren Erfahrungen; Vertiefung des Bewusstseins und der Fähigkeit, das Verhalten zu wählen (Selbstregulierung)

Themen:

4. Termin: Achtsame Wahrnehmung des Körpers
5. Termin: Achtsame Wahrnehmung der Gedanken
6. Termin: Achtsame Wahrnehmung von Emotionen
7. Termin: Achtsame Wahrnehmung von Präsenz und Interaktionen
8. Termin: Achtsames Bewusstsein als Lebensreise

Methoden

Praktische Achtsamkeitsübungen und geleitete Meditationen
Kurze theoretische Inputs und Austausch
Übungen zur Selbstreflexion und Gruppenarbeit
Alltagsnahe Anwendungen und Anleitungen für die persönliche Praxis zu Hause

Was Sie mitbringen sollten

Offenheit und Bereitschaft, sich auf neue Erfahrungen einzulassen
Engagement für die tägliche Praxis (Empfehlung 5-25 Minuten pro Tag) zwischen den Sitzungen

Zielgruppe

Dieses Programm ist speziell für Erwachsene mit ADHS konzipiert, kann jedoch auch Angehörigen und nahestehenden Personen wertvolle Einblicke und Unterstützung bieten.

Wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Achtsamkeit und einem besseren Umgang mit ADHS zu begleiten.

BUCHEN: Das Training findet in Zusammenarbeit mit dem CFM (Center for Mindfulness Zurich) statt.
Anmeldung und weitere Infos bitte über: <https://www.centerformindfulness.ch/ueber-uns/externe-referenten/detail/praktiek>

Beginn: 19.11.2025 **Ende:** 21.01.2026

Uhrzeit: 9:00 - 11:30 Uhr

Adresse

Mariska Praktiek

Online

Tag der Achtsamkeit Deutsch

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
EUR 70 oder CHF 90 pro Tag.

Abonnement: 6 Tage für EUR 400 oder CHF 500.

(Preise inkl MwSt)

Beginn: 29.11.2025 **Ende:** 29.11.2025

Uhrzeit: 10:00 - 16:00 Uhr

Adresse

Mariska Praktiek

Online