

Nächste Kurse von Jana Schulz

Meditationsabend

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

<https://kufa-hoyerswerda.de/workshop/meditation/>

Meditationsabend in der Kulturfabrik auf dem Theaterboden

jeden Donnerstag, 18:00 - etwa 20:00 Uhr

mitbringen:

- * Umschlagtuch oder eigene Decke
- * wenn vorhanden eigenes Meditationskissen und Unterlage

Kosten: auf Dana-Basis, freiwilliger Beitrag nach eigenem Ermessen und Können

Vipassana - Erkenntnis- oder Einsichtsmeditation

- * Steh- und Gehmeditation
- * Sitzmeditation
- * Liebende Güte - Metta
- * Fragen und Nachbesprechen

Dies sind die mehr als 2500 Jahre alten östlichen Meditationsformen, aus denen u.a. die moderne Achtsamkeitsbewegung (Stressreduktion) entstanden ist.

In Gemeinschaft zu meditieren ist von unschätzbarem Wert und wirkt sehr unterstützend.

Es ist für jedermann geeignet, unabhängig vom Alter, der körperlichen Konstitution und des kulturellen bzw. religiösen Hintergrunds. Erfahrung ist nicht nötig

Warum meditieren:

Durch regelmäßiges Meditieren, d.h. durch das Trainieren von Achtsamkeit und Mitgefühl, können sich Ruhe, Gelassenheit, mehr Akzeptanz und innere Freiheit entwickeln. Es kann wichtige Einsichten im Umgang mit Stress, automatischen Reaktionsmustern und dem frühzeitigen Erkennen von Grenzen mit sich bringen, d.h. wertvolle und persönliche Einsichten und Erkenntnisse über das subtile Zusammenspiel von Körper, Herz und Geist.

andere positive Effekte können sein:

- * Umgehen lernen mit schwierigen Emotionen und unangenehmen Gefühlen, wie Angst, Sorgen, Spannungen, Ärger, übermäßiges Grübeln usw.
 - * Erhöhung der Lebensqualität auch bei chronischen Krankheiten und chronischem Schmerz
 - * Erhöhung des Energieniveaus und der Vitalität/ Lebenskraft
- oder noch mit etwas anderen Worten:
- * ein 'ent-schleunigen' oder 'den Geist entrümpeln'
 - * ein 'nach Hause kommen'

Beginn: 07.05.2026 **Ende:** 25.06.2026

Uhrzeit: 18:00 - 20:00 Uhr

Adresse

Jana Schulz

Senftenberger Strasse 17

02977 Hoyerswerda

MBSR-8 Wochen Training, Stressreduktion durch Achtsamkeit und Mitgefühl

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieses Training wird durch die Volkshochschule Hoyerswerda angeboten und kennt dadurch einen sehr günstigen Preis, Siehe Programmheft der VHS bzw. deren Link.

Es ist das originale 8-Wochen Achtsamkeitstraining, MBSR (mindfulness-based stress reduction) 'Stressreduktion durch Achtsamkeit und Mitgefühl', in dem Einsichten und Übungen (verschiedene Meditationen und Körperübungen, u.a. sanfte Yoga) der mehr als 2500 Jahre alten östlichen Weisheitstraditionen angeboten werden, kombiniert mit Elementen der viel jüngeren westlichen Medizin und Psychologie. Trainiert wird u.a. die Bewegung vom Tun zum Sein, gütiges, wohlwollendes Gewahrsein für all das, was sich in Körper und Geist von Moment zu Moment in uns abspielt, sich an uns offenbaren möchte. Das regelmäßige Trainieren der Achtsamkeit kann Ruhe, Gelassenheit, mehr Akzeptanz, innere Freiheit und wichtige Einsichten im Umgang mit Stress und dem frühzeitigen Erkennen von Grenzen mit sich bringen. Es öffnet ebenfalls immer wieder unsere Herzen, was einen sehr positiven Effekt für uns Selbst, für Andere und unser Leben hier auf Erden haben kann.

Das Training besteht aus zwei Teilen:

- die 8 Gruppentreffen von 2,5 Stunden mit max. 4 - 6 Teilnehmern
- und dem täglichen, individuellen Üben der formellen Übungen

Ein persönliches Vorgespräch für weitere Informationen, alle Ihre Fragen und zum Kennenlernen ist Bestandteil eines Achtsamkeitstrainings.

Kosten: 170 €, einschließlich Vorgespräch und Arbeitsmappe, (normal 390€!!!)

Leider sind meine (mindestens) gleichwertigen Diplome der Ausbildungen bei international sehr geschätzten und tonangebenden Lehrern auf dem Gebiet von Achtsamkeit, Mitgefühl und Meditation nicht bekannt bei der ZPP und bin ich dort als 'nicht prüfbar' registriert worden, d.h., dass Vergütungen durch die Krankenkassen (auch zu meinem großen Leidwesen) nicht möglich sind. Vielleicht gibt es für Sie auch andere Möglichkeiten einer finanziellen Unterstützung z.B. über den Arbeitgeber betreffend Prävention oder Weiterbildung oder gar über die Steuer? Bei einem niedrigen Einkommen, bitte scheuen Sie sich nicht, es gibt immer einen Weg, die Teilnahme zu ermöglichen.

Beginn: 03.09.2026 **Ende:** 05.11.2026

Uhrzeit: 18:30 - 21:00 Uhr

Adresse

Jana Schulz

Senftenberger Strasse 17

02977 Hoyerswerda