

Nächste Kurse von Lea Pabst

Innehalten - Ein Achtsamkeitskurs für Einsteiger*innen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

In einer Welt, die von stetigem Wandel, digitaler Reizüberflutung und Hektik geprägt ist, suchen immer mehr Menschen nach Methoden, um innere Ruhe und Gelassenheit zu finden. Eine Praxis, die sich dabei zunehmend etabliert hat, ist die Achtsamkeit. Achtsamkeit hat in den letzten Jahrzehnten eine zentrale Rolle in der westlichen Psychologie und Stressbewältigung eingenommen.

Doch was genau steckt hinter Achtsamkeit? Professor Jon Kabat-Zinn sagt: „Achtsamkeit entsteht, wenn wir bewusst die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richten. Dabei werten wir den Augenblick nicht.“ Es geht also darum, bewusst im Hier und Jetzt zu sein, ohne Gedanken an den nächsten Moment oder an morgen. Man nimmt nur das wahr, was man gerade tut. Wie man es bewertet – ob gut oder schlecht, sinnvoll oder unsinnig – spielt keine Rolle.

Achtsamkeit ist weit mehr als nur eine Methode zur Stressbewältigung – sie ist eine Lebenshaltung, die uns dabei hilft, bewusster und achtsamer mit uns selbst und unserer Umwelt umzugehen. Sie fördert nicht nur die psychische und körperliche Gesundheit, sondern auch die Qualität unserer Beziehungen und unser allgemeines Wohlbefinden. Dies wurde in zahlreichen Studien wissenschaftlich belegt.

In diesem Achtsamkeitskurs werden wir in verschiedenen Übungen immer wieder innehalten, zum Beispiel beim Body Scan, der Gehmeditation oder der Atemmeditation.

Die Übungen stehen als Audios zur Verfügung, um auch zu Hause damit üben und eine eigene Achtsamkeitspraxis aufbauen zu können.

Kosten: 60€ Eigenanteil*

*der Kurs kostet 95€, von denen 35€ das Familienzentrum übernimmt

Beginn: 27.10.2025 **Ende:** 08.12.2025

Uhrzeit: 19:00 - 20:45 Uhr

Adresse

KiTa Pauline

Lambertstraße 39

53721 Siegburg

MBSR -Stress bewältigen mit Achtsamkeit, Online-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Stress kennt fast jeder, ob beruflich oder privat. Er gehört zu unserem menschlichen Leben. Grundsätzlich ist Stress eine ganz natürliche kurzzeitige Reaktion auf eine akute Bedrohung, und somit wichtig. Doch wenn nicht ausreichend Raum für Entspannung gegeben ist und wir in einem permanenten Erregteitszustand verbleiben, kann Stress chronisch werden und gesundheitliche Beeinträchtigungen hervorrufen.

Es ist zwar meist nicht möglich, äußere Stressfaktoren zu ändern. Wir können aber unsere eigenen Reaktions- und Verhaltensmuster kennenlernen.

Hier setzt das MBSR-Programm an. MBSR (mindfulness based stress reduction) bedeutet so viel wie

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ und ist ein speziell auf Stress zugeschnittenes Achtsamkeitsprogramm.

Wir üben, unsere Gedanken, Gefühle und Empfindungen besser wahrzunehmen. Dies ermöglicht uns, unsere Reaktionsmuster klarer und frühzeitiger zu erkennen. Dadurch können wir Situationen, auf die wir gewöhnlich unbewusst und automatisch reagieren, bewusster begegnen und erlangen mehr Entscheidungsfreiheit.

Im Kurs werden über acht Wochen grundlegende Achtsamkeitspraktiken vermittelt, u.a. Sitzmeditationen, Bodyscan und leichte Körperübungen. Neben der Reflexion der eigenen Erfahrung werden in den Gruppensitzungen verschiedene Themen erarbeitet, u.a. die Entstehung von Stress, Alternativen im Umgang mit Stress, achtsame Kommunikation und Selbstfürsorge.

Der Kurs beinhaltet:

- ein kostenloses Vorgespräch zum gegenseitigen Kennenlernen und zur Klärung von Fragen
- 8 Termine à 2 ½ Stunden wöchentlich
- Tag der Achtsamkeit (6 Std.) an einem Samstag oder Sonntag
- ein Nachgespräch zur Reflexion der eigenen Praxiserfahrungen
- Übungsmaterial für die Praxis zu Hause

Es sind keine Vorkenntnisse in Meditation oder sonstigen Techniken nötig.

Während der 8 Kurswochen sollten täglich 45-60 Minuten in die eigene Praxis investiert werden. (Es dauert 8 Wochen, um neue Gewohnheiten im Alltag zu etablieren)

Beginn: 31.10.2025 **Ende:** 19.12.2025

Uhrzeit: 9:30 - 12:00 Uhr

Adresse

MBSR Online Kurs

Friedensstraße 20

53721 Online per Zoom