

## Nächste Kurse von Tanja Hesse

### Info-Abend MBSR

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Abend dient dazu, einen Einblick in das MBSR-Kurs-Konzept zu erhalten, kleine MBSR-Achtsamkeitsübungen kennenzulernen und offene Fragen stellen zu können. So kann herausgefunden werden, ob ein achtwöchiger MBSR-Kurs das richtige Angebot für einen ist.

**Beginn:** 27.06.2024    **Ende:** 27.06.2024

#### Adresse

Diakonie Wesel

Korbmacherstrasse 12-14  
46483 Wesel

### MBCL-Infoabend

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Informationabend/ Vortrag: Der MBCL-Kurs, Mindfulness Based Compassionate Living, ist ein achtsamkeitsbasiertes Trainingsprogramm, das sich auf die Entwicklung von Freundlichkeit und Mitgefühl konzentriert, sowohl für sich selbst als auch für andere. Der Kurs baut auf Erfahrungen mit Achtsamkeit auf, insbesondere als Fortsetzung eines MBSR-Kurses. Aktuelle Forschungsergebnisse unterstützen die Idee, dass Mitgefühl eine entscheidende Rolle für seelische Gesundheit und Resilienz spielt.

Das Programm, entwickelt von Erik van den Brink und Frits Koster, integriert Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft, klinischen Studien und Achtsamkeitspraxis. Die Kombination von Achtsamkeit und Mitgefühl wird als wirksamer Ansatz zur Stressbewältigung, Emotionsregulation, Burnout-Prävention und Förderung der Resilienz betrachtet.

Der MBCL-Kurs behandelt Themen wie Selbstfürsorge, Mitgefühl, Emotionsregulation, innere Muster, Umgang mit Widerstand, Selbstkritik, Verlangen und Verletzlichkeit. Die Schwerpunkte liegen auch auf Freundlichkeit, Glück, Lebendigkeit und sozialer Verbundenheit. Das Programm wurde von Pionieren der westlichen Mitgefühlspraxis und Forschern wie Christopher Germer, Kristin Neff, Paul Gilbert, Rick Hanson, Barbara Frederickson und Tara Brach beeinflusst.

**Beginn:** 04.07.2024    **Ende:** 04.07.2024

**Uhrzeit:** 17.30- 19.30 Uhr

#### Adresse

Tanja Hesse

Lipperheystraße 6  
46483 Wesel

### MBSR-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen  
Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Dies ist ein 8-Wochen Kurs nach dem Konzept von Jon Kabat Zin.  
Hier lernen Sie durch Achtsamkeitstraining Stress zu reduzieren, Krankheit zu bewältigen und die Lebensqualität zu erhöhen.

**Beginn:** 15.08.2024    **Ende:** 24.10.2024

**Uhrzeit:** 17.30- 20.00 Uhr

#### **Adresse**

Diakonie Wesel

Korbmacherstrasse 12-14

46483 Wesel

#### **Mediation trifft Mitgefühl**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Tage der Achtsamkeit

Der Tag der Achtsamkeit in Stille ist ein Übungstag, geeignet für alle, die einen MBSR-Kurs absolviert haben und alle, die bereits über ein wenig Meditationserfahrung verfügen.

Es ist ein Tag, an dem wir die Möglichkeit haben etwas zu tun, wozu sonst kaum Gelegenheit ist: Gemeinsames Meditieren im Sitzen, Stehen, Liegen und Gehen ohne Gespräche und Ablenkung. Dies ermöglicht es, die Erfahrungen zu vertiefen, in Stille mit dem zu sein, was gerade ist und zuzulassen, dass Dinge sich entfalten. Das

**Beginn:** 07.09.2024    **Ende:** 07.09.2024

**Uhrzeit:** 10.00 - 13.00 Uhr

#### **Adresse**

Tanja Hesse

Lipperheyastraße 6

46483 Wesel

#### **MBCL-Kurs**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living) richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrung mit Achtsamkeit gesammelt haben.

Spezielle Meditations-Übungen unterstützen bei der weiteren Entwicklung der "Herzenseite" von Achtsamkeit und ermöglichen es, sich selbst und anderen in schwierigen Zeiten freundlich und mitfühlend zu begegnen. Dies ist Balsam für die Negativität und Selbstkritik, die wir immer wieder in uns tragen, und fördert die Erfahrung von Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit. Ergänzend werden theoretische Grundlagen zur Wirksamkeit von Mitgefühl vermittelt und Möglichkeiten aufgezeigt, wie wir Mitgefühl im Alltag leben können.

**Beginn:** 31.10.2024    **Ende:** 19.12.2024

**Uhrzeit:** 10.00- 12.30 Uhr

#### **Adresse**

Tanja Hesse

Lipperheyastraße 6

