Nächste Kurse von Heiko Rabenberg

MBSR - 8-Wochen-Intensivkurs zur Stressbewältigung in Leipzig

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
MBSR-8-Wochen-Kurs zur Stressreduktion durch Achtsamkeit.

Bitte setzen Sie sich mit mir in Verbindung, wenn Sie sich für einen Kurs interessieren, damit wir einen Termin für ein kostenloses Vorgespräch vereinbaren können:

Mobil: 0162 / 189 77 57
Email: kontakt@wegzehrung.com
Web: http://www.achtsamkeit-mbsr-leipzig.de

Die gesetzlichen Krankenkassen können die Kurse im Rahmen der Prävention bezuschussen; AOK-PLUS-Gutscheine sind evtl. möglich.

Beginn: 29.04.2024 **Ende:** 24.06.2024
Uhrzeit: 17 - 19:45 Uhr

Adresse
Praxis für psychologische Beratung, Training und Achtsamkeit
Brandvorwerkstraße 65
04275 Leipzig

MBSR - 8-Wochen-Intensivkurs zur Stressbewältigung in Leipzig

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
MBSR-8-Wochen-Kurs zur Stressreduktion durch Achtsamkeit.

Bitte setzen Sie sich mit mir in Verbindung, wenn Sie sich für einen Kurs interessieren, damit wir einen Termin für ein kostenloses Vorgespräch vereinbaren können:

Mobil: 0162 / 189 77 57
Email: kontakt@wegzehrung.com
Web: http://www.achtsamkeit-mbsr-leipzig.de

Die gesetzlichen Krankenkassen können die Kurse im Rahmen der Prävention bezuschussen. AOK-PLUS-Gutscheine sind möglich.

Beginn: 06.05.2024 **Ende:** 01.07.2024
Uhrzeit: 10 - 12:45 Uhr

Adresse
Praxis für psychologische Beratung, Training und Achtsamkeit
Brandvorwerkstraße 65
04275 Leipzig

MBSR AM MEER - 6-tägiger Kompaktkurs in Neukirchen an der Ostsee / Schleswig-Flensburg

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

6-tägiger MBSR-KOMPAKTKURS AN DER OSTSEE (Neukirchen, Schleswig-Flensburg)
„Achtsamkeitstraining nach der MBSR-Methode“ mit Zeit zum Urlauben (Prof. Dr. J. Kabat-Zinn)

(Die gesetzlichen Krankenkassen können diesen Kurs im Rahmen der Prävention bezuschussen; AOK-PLUS-Gutscheine sind evtl. möglich).

Gerade in unserer von Hektik geprägten Zeit wirkt eine Auszeit wie Balsam für die Seele. Im Leben erfahren wir Licht und Schatten auf wechselnden Pfaden. Wir halten inne, um uns zu besinnen und uns der Farbigkeit des Augenblicks mit unseren Sinnen wieder bewusst zu werden. Den wesentlichen Dingen unseres Lebens auf der Spur, betrachten wir Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen. Achtsamkeitspraxis bietet die Möglichkeit, unsere gewohnheitsmäßigen und häufig stressbedingenden Reaktionen sowie gesetzten Grenzen zu erkennen. Darüber können Freiheitsgrade entstehen. Diese können zu neuen Erfahrungen sowie zum Entdecken alternativer Perspektiven, Potentiale und neuer Handlungswege führen. Diese selbstwirksame Beeinflussung kann das Wohlbefinden und die Gesundheitssituation positiv beeinflussen.

Neben der gemeinsamen intensiven MBSR-Achtsamkeits-Praxis wird es genügend Zwischenzeit am Tag geben, um am Strand oder in der Umgebung spazieren zu gehen, ein Buch zu lesen oder anderen schönen Dingen nachzugehen. – Und quasi wie nebenbei erweitern wir unsere Stressbewältigungs- und Erholungskompetenz für die Zeit danach.

Ziele des 6-tägigen Kompakt-Programms:
- Verbesserung der Stressverarbeitung
- Erkennen und Modifizieren von selbstschädigendem Verhalten.
- Aufbau von Stressbewältigungs- und Entspannungskompetenz
- Stärkung persönlicher Ressourcen zur Stressbewältigung
- Senkung des Erregungsniveaus

Zielgruppen:
- Menschen mit Stressbelastung, die lernen wollen damit sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen
- Die Stressbelastung kann basieren auf hohen Arbeitsbelastungen, familiären Belastungen, Belastungen durch Krankheit oder schwierigen Lebensereignisse, etc.

Prinzipien des Programms:
- Erlernen von Übungen zur Entspannung und bewussten Aufmerksamkeitslenkung
- Erarbeiten von Schwerpunktthemen zu Theorien des Gesundheitsverhaltens
- Stresstheorien und Strategien zur Stressbewältigung
- Verhaltensstrategien zur Selbstbeobachtung im Alltag
- Selbstwirksamkeit / Selbstregulation
- Achtsame, gewaltfreie Kommunikation
- Umgang mit schwierigen Gefühlen

- Audioübungen über Internet-Link, ein umfangreiches Arbeitsheft (PDF) sowie kostenloses Vorgespräch (telefonisch)
- Ein Telefonat für ein Coaching bzw. Reflexionsgespräch nach dem Training

Bitte setzen Sie sich mit mir in Verbindung, wenn Sie sich für den Kurs interessieren, damit wir einen Termin für ein kostenloses Vorgespräch vereinbaren können:

Mobil: 0162 / 189 77 57,
Email: kontakt@wegzehrung.com ,

Web: http://www.wegzehrung.com/achtsamkeit-mbsr-kompaktkurs/

Beginn: 06.07.2024 **Ende:** 11.07.2024

Adresse
SEMINARHAUS
Neukirchen 84
24972 Steinbergkirche

Wochenend-Seminar zu MBSR-Grundlagen zur Stressbewältigung in Leipzig
MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Zweitägiges Seminar zu MBSR-Grundlagen der achtsamkeitsbasierten Stressbewältigung

Was bedeutet es, achtsam und ganz da zu sein? Wie kann ich besser bei mir bleiben und meine Mitte bewahren? Wie kann dies in einem vollen Alltag gelingen?

Es sind keine Vorerfahrungen notwendig. Es genügt die Bereitschaft sich selbst zu erforschen und die innere Haltung der Achtsamkeit und Präsenz immer weiter in das eigene Leben zu integrieren.

Das zweitägige Seminar bietet die Möglichkeit die MBSR-Methode kennenzulernen, aber auch bereits gemachte Erfahrungen zu vertiefen.

Das Seminar richtet sich auch an Menschen, denen es berufsbedingt schwerfällt, an einem 8-wöchigen MBSR-Training teilzunehmen. Es macht vielleicht auch neugierig auf mehr.

Bitte setzen Sie sich mit mir in Verbindung, wenn Sie sich für einen Kurs interessieren, damit wir einen Termin für ein kostenloses Vorgespräch vereinbaren können:

Mobil: 0162 / 189 77 57
Email: kontakt@wegzehrung.com
Web: http://www.achtsamkeit-mbsr-leipzig.de

Die gesetzlichen Krankenkassen können diesen Kurse im Rahmen der Prävention bezuschussen; AOK-PLUS-Gutscheine sind evtl. möglich)..

Beginn: 24.08.2024 **Ende:** 25.08.2024
Uhrzeit: 10 - 17:30 Uhr

Adresse
Praxis für psychologische Beratung, Training und Achtsamkeit
Brandvorwerkstraße 65
04275 Leipzig