

Nächste Kurse von Heiko Rabenberg

MBSR-KOMPAKT IM KLOSTER HELFTA mit Zeit zum Urlauben (Prof. Dr. J. Kabat-Zinn)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

6-tägiger MBSR-KOMPAKTKURS IM KLOSTER HELFTA (EISLEBEN)

„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 im Klostergarten oder Labyrinth spazieren zu gehen, ein Buch im Café zu lesen oder anderem 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

- CD, ein umfangreiches Arbeitsheft 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: 18.09.2023 **Ende:** 23.09.2023

Adresse

KLOSTER HELFTA

Lindenstraße 36
06295 Lutherstadt Eisleben

MBCL - MITFÜHLEND LEBEN: 8-Wochen-Aufbaukurs nach einem MBSR-Achtsamkeitstraining

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
MBCL-8-Wochen-Kurs zur Förderung von Selbst- und Mitgefühl

„Wer in der Begegnung mit Schmerz und Leid ein offenes, freundliches Herz bewahren kann, erlebt mehr Verbundenheit, innere Ruhe und Wohlbefinden" (Koster & van den Brink).

Auf Mitgefühl basiertes achtwöchiges Training plus einem Tag der Stille. Nach dem Erlernen der (MBSR-)Achtsamkeitspraxis wird die Fähigkeit des Geistes zur Schaffung einer freundlichen und mitfühlenden Haltung sich selbst und anderen gegenüber, genutzt (z.B. bei innerem Kritiker, Selbstabwertung und anderen Quälgeistern)

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: <https://www.wegzehrung.com>

Beginn: 27.09.2023 **Ende:** 13.12.2023

Uhrzeit: 19 - 21:45 Uhr

Adresse

ÜBUNGS-STUDIO

Nonnenstraße 44
04229 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 evtl. möglich.

Beginn: 28.09.2023 **Ende:** 07.12.2023

Uhrzeit: 17 - 19:45 Uhr

Adresse

Praxis für psychologische Beratung, Training und Achtsamkeit

Brandvorwerkstraße 65

04275 Leipzig

MBPM – Achtsam mit chronischen emotionalen & körperlichen Schmerzen , Angst und Stress umgehen (Leipzig)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

ACHTSAM MIT CHRONISCHEN SCHMERZEN, ANGST UND STRESS UMGEHEN

Mindfulness Based Pain Management (Vidyamala Burch – BREATHWORKS)

Dieser 8-Wochen Kurs bietet eine Reihe von einfachen Übungen an, die gut in den Alltag integriert werden können. Dieses Kursformat verbindet Achtsamkeit, Mitgefühl und Atempraxis auf eine wundervolle Weise, um emotionale und körperliche Schmerzen sowie Angst und Stress deutlich zu reduzieren. Ein Weg zu lernen dem eigenen Leiden und Schmerzen achtsam und mitfühlend zu begegnen. Über das klare Sehen und die Erkenntnis kann eine Wahl entstehen, die neue Wege, eine bessere Einteilung der Kräfte (z.B. bei chronischen Erkrankungen) sowie mehr Selbstfürsorge ermöglicht.

Dieser Kurs eignet sich auch zur weiteren Vertiefung einer Achtsamkeitspraxis.

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: <https://www.wegzehrung.com/mbpm-achtsam-mit-chronischen-schmerzen-umgehen/>

Beginn: 28.09.2023 **Ende:** 30.11.2023

Uhrzeit: 17 - 20 Uhr

Adresse

Praxis für psychologische Beratung, Training und Achtsamkeit

Brandvorwerkstraße 65

04275 Leipzig

MBCT - Achtsamkeitsbasierte Rückfallprohylaxe bei Depressionen und Angststörungen

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

KLASSISCHER 8-WOCHEN – M B C T – K U R S nach Profs. Segal, Williams und Teasdale
(Mindfulness-Based Cognitive Therapy)

In mehreren wissenschaftlichen Studien konnte die hohe Wirksamkeit von MBCT gezeigt werden.

MBCT gehört heute in Deutschland zu den wissenschaftlich überprüften und in den gängigen medizinischen Behandlungsleitlinien aufgeführten Verfahren zur Rückfallverhinderung bei wiederkehrenden Depressionen und Ängsten.

MBCT richtet seinen Schwerpunkt verstärkt auf die Auswirkung der negativen, sich verselbständigenden Gedankenspiralen („Grübelkarussell“) und den damit einhergehenden Auswirkungen auf die Stimmungen und Befindlichkeiten des Körpers.

Die Schulung von fokussierter Aufmerksamkeit und meditativem Gewahrsein beeinflusst positiv die neuronalen Muster, welche Stress, Angst, Reizbarkeit und Depression zugrunde liegen. Die mit der Regulation von Aufmerksamkeit, Emotion, Körper und Selbstwahrnehmung assoziierten Hirnregionen werden durch anhaltende Übungspraxis der Achtsamkeitstechniken in Struktur und Funktion verändert.

Im MBSR ist dies ebenfalls Thema, aber hier, im MBCT, wird es besonders vertieft, da die Gedanken und Vorstellungen (Kognitionen) oftmals den Rückfall erst einleiten und die Betroffenen sich diesem „automatischen“ Ablauf gegenüber ausgeliefert erleben.

Durch die Übung der Achtsamkeit wird das frühzeitige Erkennen dieser Prozesse ermöglicht, so dass rechtzeitig Maßnahmen ergriffen und ein Rückfall leichter verhindert werden kann.

Das MBCT-Programm ist für Menschen geeignet, die in ihrem Leben bereits mehrfach (mindestens 2-3) Depressionen erlebt haben.

Um am Programm teilnehmen zu können, ist es ratsam, dass die akute Phase der Depression bereits abgeklungen ist. Auch ersetzt MBCT keine psychotherapeutische und/oder ärztliche Versorgung, sondern ist ein begleitendes Programm.

SEMINARINHALTE:

- Üben des achtsamen Wahrnehmens.
- Das Erkunden von Verhaltensmustern und Durchbrechen von Routinen.
- Angeleitete Achtsamkeitsübungen wie Bodyscan, Meditationen und achtsame Körperübungen.
- Das Verankern in Meta-Kognitionen, diesem inneren, wohlwollenden, stillen Aussichtsort.
- Vermittlung von Informationen zu Depression.
- Einsatz von Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie.
- Die Integration der Übungen in den Alltag steht dabei im Zentrum der Übungspraxis.
- Erhalt einer ausführlichen Handreichung und Audio-Link bzw. CD mit geleiteten Meditationen.

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> und

<https://www.wegzehrung.com/mbct-achtsamkeits-basierte-kognitive-therapie-der-depression/>

MBCT ist seit 2016 in den S3 Leitlinien für die Behandlung von Depressionen empfohlen. So sie eine depressive Episode durchlebt haben wird der Kursbeitrag von einigen privaten Kassen auf Antrag in voller Höhe erstattet. Es lohnt sich auch bei den gesetzlichen Krankenkassen nachzufragen.

Beginn: 04.10.2023 **Ende:** 20.12.2023

Uhrzeit: 10 - 12:45 Uhr

Adresse

Praxis für psychologische Beratung, Training und Achtsamkeit

Brandvorwerkstraße 65
04275 Leipzig

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: 21.10.2023 **Ende:** 22.10.2023

Uhrzeit: 10 - 17:30 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 evtl. möglich.

Beginn: 23.10.2023 **Ende:** 08.01.2024

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: 04.12.2023 **Ende:** 19.02.2024

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