

Burnout-Prävention durch Achtsamkeit

Achtsamkeit und Burnout: Immer mehr Forschungen bestätigen die positiven Wirkungen von Achtsamkeit auf unsere körperliche Gesundheit und unser psychisches Wohlbefinden. Daher wird Achtsamkeit als konkrete Praxis mit verschiedenen Übungen zunehmend in medizinischen und therapeutischen Kontexten eingesetzt. Doch man muss nicht erst körperlich oder psychisch erkranken, denn Achtsamkeit bildet eine wichtige Prävention vieler „Leiden“: Vor allem als Prophylaxe zum Burnout stellt Achtsamkeit einen hilfreichen Ansatz dar, weil sie zu einer veränderten Lebens-*Haltung* führt.

Zielgruppe: Dieses Seminar richtet sich an Menschen,

- die besser mit Stress umgehen oder in herausfordernden Lebensphasen mehr Gelassenheit bewahren möchten,
- die ihre Gesundheit und ihr psychisches Gleichgewicht verbessern wollen,
- die Achtsamkeit für eine therapeutische Tätigkeit erlernen möchten,
- die in helfenden Berufen oder als pflegende Angehörige tätig sind und sich auch zwischendurch „regenerieren“ müssen,
- die sich ein gesteigertes Wohlbefinden im Einklang mit ihrem So-Sein wünschen.

Zum Kurs: Sie erfahren, welche Wege es gibt, Achtsamkeit zu erlernen und wodurch dies zu positiven Veränderungen führt. In Wahrnehmungsübungen, Atembetrachtung und einfachen Bewegungsübungen erlernen Sie die Grundelemente und erleben, was sich auch schon nach kurzer Übungszeit in Ihnen positiv verändern kann. Der Tag kann sowohl zum „Auftanken“ genutzt werden als auch dazu, für sich eine persönliche Achtsamkeitspraxis zu entwickeln.

Mitzubringen sind: Decke, ggfs. festes Kissen als Sitzunterlage, Verpflegung für die Mittagspause; Tee wird gestellt

Wann: 18.02.2017, 9:30-16:30h

Wo: Mittelweg 8, 38173 Dettum (‘alte Bank’)

Gebühr: 85€ (zuzgl. Mehrwertsteuer)