



Coaching-Achtsamkeit-Meditation

MBSR Kurse Anmeldung

Name & Adresse:

.....
.....
.....

Telefon & Email:

.....

Gesundheit; gibt es psychische oder körperliche Krankheiten?

.....
.....

Beweggründe, Motivation & Erwartungen kurze Beschreibung:

.....
.....
.....

Vorwissen und Erfahrungen mit MBSR oder Ähnlichem?

.....
.....
.....

Die Anmeldung ist verbindlich. **Kurskosten Fr. 568.-**

(fragen sie ihre Krankenkasse für eine Beteiligung an).

Frühbucherpreis bei Einzahlung bis 6 Wochen vor Kursbeginn **Fr.530.-**

Stornierung möglich bis 3 Wochen vor Kursbeginn. Danach Aufwandskosten von Fr. 50.-

Eine Woche vor Kursbeginn Fr. 100.- . Bei Kursbeginn 80% des Kurspreises.

Kursablauf und Zeiten: Dienstag Abend 19-21.30Uhr (kann auch mal 3 Std. sein)

Ort: Musikschule Kreuzlingen unter dem Dach; Kursraum Brahms Saal (oben links)

Anmeldung bitte schriftlich oder per Email senden an:

Sandra Lenherr, Hauptstrasse 53, 8274 Tägerwilen

Platzreservation mit Einzahlung auf unten stehendes Konto.

DIE ACHTSAMKEITSÜBUNGEN WIRKEN BERUHIGEND AUF DAS STRESSSYSTEM UND DAMIT AUF DIE SELBSTHEILUNGSKRÄFTE.

Entscheidend ist das erfahrungsorientierte Lernen. Deshalb ist es sinnvoll zu Hause täglich 20-45min. Übungszeit einzuplanen.



Coaching-Achtsamkeit-Meditation

Der Acht-Wochen-Kurs beinhaltet:

- 8-wöchentliche Gruppensitzungen von 2.5 Stunden
- Einen Achtsamkeitstag (5-6 Stunden)
- detaillierte Kursdokumentation inkl. MP3-Download (gg. Audio CD)
- Ein individuelles Vorgespräch bei Bedarf und/oder ein Informationsabend

Inhalt des Kurses

- Formelle Praxis: Bodyscan, Meditation, Gehmeditation, Achtsame Yogaübungen
- Theorie und Erfahrungsaustausch zu folgenden Themen:
 - Bewusstwerden der eigenen Stress-und Reaktionsmuster
 - Eigene Grenzen & Automatismen erkennen, respektieren und bei Bedarf ändern
 - Erkennen neuer Handlungsspielräume
 - Achtsame Kommunikation
 - Selbstakzeptanz / Selbstfürsorge
 - Kleine Vorträge zu körperlichen und psychischen Hintergründen der Stressreaktion
 - Körperwahrnehmungen und Körperübungen
- Modul 1-3 Sensibilisierung auf Stress, Wahrnehmung & Körper
- Modul 4-5 Achtsamkeit auf Stress (Stressoren & Stressreaktion)
- Modul 6 Achtsame Kommunikation
- Modul 7 Selbstfürsorge
- Modul 8 Abschied und Neubeginn - Transfer in Alltag

Es ist **sinnvoll alle Module zu besuchen**, da sie aufeinander aufbauen und sich ergänzen. Sollte es trotzdem vorkommen, dass ein Modul nicht besucht werden kann, werden die Unterlagen per Email verschickt. Es gibt auch ein Arbeitsbuch nach dem man sich richten kann. Bei längerem Ausfall ist ein nachholen in späteren Kursen möglich sollte es genügend freie Plätze geben.

Es gibt jede Woche **praktische Übungen mit Audioanleitung**. Die tägliche Praxis macht den Unterschied und die Erfahrungen während der Woche damit. Das ermöglicht neue Gewohnheiten zu etablieren, damit nach dem Kurs selbständig in eigener Routine weiter praktiziert werden kann und sich als Teil deines Alltags etabliert, um diesen Achtsam zu gestalten als Stressprävention.

Die Achtsamkeitsübungen dienen der Selbsterforschung. MBSR ist ein umfassendes Körper-und Geistestraining. Es führt dazu die Dinge so zu sehen wie sie tatsächlich sind, und nicht so wie wir sie haben wollen. Ein Lernfeld um unsere Prozesse zuerst einmal in einer mitfühlenden Weise zu erforschen.

**„Vom Tun-Modus (Grübeln, Zerstreuung, Stress) in ein wahrnehmenden
Seins-Modus wechseln“**