

Workshop am Samstag, 30.10.2021, 14-18h

Einführung in die Achtsamkeits-Methodik (MBSR) - Wertschätzende Kommunikation -

Achtsamkeit kann uns dabei unterstützen, unseren Alltag gelassener und bewusster zu gestalten.

Die Methodik MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) wurde von John Kabat-Zinn aus Yoga und Meditation entwickelt und wird seit über 40 Jahren weltweit genutzt: zunächst vor allem bei Menschen mit Krankheiten und Stressbelastungen, jetzt immer mehr, um sich vor den Folgen der hohen Alltags-Belastungen zu schützen und die eigenen Fähigkeiten zu entfalten.

Das MBSR-Konzept ist etabliert als 8-Wochen-Kurs, der auch von den Krankenkassen als Präventiv-Maßnahme unterstützt wird.

Der Einführungs-Workshop erläutert die Grundlagen der Achtsamkeits-Methodik mit 2 Basis-Übungen aus dem MBSR-Programm (Body-Scan und Atem-Meditation), der Fokus wird liegen auf Übungen zur Wertschätzenden Kommunikation.

Trainer:

Dr. Johannes Koepchen, Arzt für Gefäßchirurgie, Präventivmedizin,
Trainer Achtsamkeits-Methodik (www.medizin-und-meditation.de)

Zeit: Samstag, 30.10.2021, 14-18 Uhr

Ort: Gemeindehaus der Pauluskirche, Kirchenstr. 25, 44147 Dortmund
Konform mit Pandemie-Status.

Ausweichort ggf.: INTI-Vortragsraum, Helenenbergweg 19, 44225 Dortmund

Workshop-Kosten: 30 € (empfohlen, geht als Spende an den Verein „Pauluskirche und Kultur)

Teilnehmerzahl: maximal 12

Es gelten die Covid-19-Pandemie-Auflagen in der jeweils geltenden Version, derzeit verpflichtend „3G“ (geimpft, getestet, genesen) mit entsprechendem Nachweis.

Anmeldungen an info@dr-koepchen.de

Beim Achtsamkeits-Training lernen Sie:

- die Gegenwart bewusst wahrzunehmen
- die eigenen Reaktionsweisen auf Ärger und Stress wahrzunehmen und zu verändern
- eigene Denkmuster und stressverschärfende Einstellungen zu erkennen und zu beeinflussen
- Kontakt zum Körper aufzunehmen und sich in seinem Körper zu entspannen
- eine freundliche und verstehende Haltung sich selbst und zur Gegenwart zu entwickeln.



MITGLIED IM

mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN