

Auch für hauswirtschaftliche Kräfte!

Achtsamkeit – ein Schritt zu mehr Gelassenheit im Alltag

Termin:	05.07.2024
Zeit:	09.00 Uhr bis 16.00 Uhr
Ort:	Diakonisches Werk Altholstein GmbH Altholsteiner Akademie, Am Alten Kirchhof 16, 24534 Neumünster
Referent*in:	Caroline Stiller (Pädagogin, MBSR- und MBCL-Trainerin, system. Präventionscoach)
Kosten:	125,00 €

Alle Menschen kennen Momente der Achtsamkeit: ganz da sein, wach und entspannt, die Gegenwart wirklich erleben, frei von Sorge oder Sehnsucht – einverstanden sein.

Im meist hektischen Alltag geht diese Fähigkeit schnell verloren. Als Reaktion auf äußeren Stress entwickeln wir inneren Stress, fühlen uns getrieben oder gelähmt, erleben körperliche Beschwerden und geraten immer mehr unter Druck – ein Teufelskreis.

Eine Antwort auf diesen ungesunden Kreislauf entwickelte Jon Kabat-Zinn mit dem „Mindfulness based Stress Reduction Training“ (MBSR – in Deutschland als Stress- und schmerzbewältigung durch Achtsamkeit bekannt). Mit Hilfe von meditativen Übungen wird eine offene, nicht-wertende und annehmende innere Haltung sich selbst gegenüber erlernt. Sich der eigenen Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen bewusst zu sein und in diesem Erleben zunächst einmal zu „ruhen“ statt den gewohnten Reaktionsmustern unbewusst zu folgen, eröffnet neue Sichtweisen und neue, gelassenerer Wege durch turbulente Zeiten.

Dieser Tag bietet einen Rahmen, Übungen aus dem MBSR-Training kennen zu lernen, die Haltung der Achtsamkeit zu erleben und durch Ausführungen zu reflektieren, sowie Anregungen für erste, einfache Anwendungsmöglichkeiten im Alltag zu bekommen.

Bringen Sie bitte eine Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, ein Kissen und eine Decke mit.



Bitte melden Sie sich **bis spätestens 14 Tage vor der Veranstaltung** an. Sie können sich schriftlich per Post, über unsere [Homepage](#), per Mail unter gesundheit@lvgfsh.de oder per Fax 0431-710387-29 anmelden. Die Anmeldung erfolgt unter Anerkennung unserer Teilnahmebedingungen, ist verbindlich und wird nach dem Eingangsdatum berücksichtigt. Spätestens nach Ablauf des Anmeldeschlusses erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit Aufforderung zur Kostenerstattung. Dann ist die Teilnahmegebühr zu entrichten. Eine gesonderte Rechnungsstellung erfolgt nicht. Die Teilnahmegebühr überweisen Sie bitte auf das Konto bei der

Ev. Bank, IBAN: DE11 5206 0410 0006 4391 52, BIC: GENODEF1EK1

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass eine Absage Ihrerseits unabhängig vom Rücktrittsgrund bis 3 Wochen vor der Veranstaltung erfolgen muss. Bei Unterschreitung dieser Frist wird die volle Teilnahmegebühr erhoben, es sei denn, es kann eine Ersatzperson gestellt werden.