

Termine zur Schulung der Achtsamkeit 2010



Schnupperkurse

In diesen Workshops lernen Sie gezielte Achtsamkeitsübungen aus dem Trainingsprogramm „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR) kennen, wie Atemübungen, Meditation, Bewegungsübungen aus dem Yoga.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Donnerstag, 26.08.2010 von 17.30-20.30 Uhr
Wo: Maximilianstr. 15 a, 48147 Münster
Anmeldung: Elisabeth Weiß

Montag, 13.09.2010 von 17.30-20.30 Uhr
Wo: Gesundheitshaus, Gasselstiege 13 , 48159 Münster
Anmeldung: Elisabeth Weiß

Samstag, 25.09.2010 von 10.00-13.00 Uhr
Wo: SOBI, Achtermannstr. 10-12, 48143 Münster
Anmeldung im SOBI – (02 51) 51 11 77

Montag, 13.12.2010 von 17.30-20.30 Uhr
Wo: Gesundheitshaus, Gasselstiege 13, 48159 Münster
Anmeldung: Elisabeth Weiß

8-Wochen-Kurs

8 Unterrichtseinheiten zu 2,5 Std. + 1 Tag der Achtsamkeit

Achtsamkeitstraining in Einzelsitzungen

Termine können individuell abgestimmt werden. In der Regel sind es 5-6 Sitzungen.

Einzelberatung

Wenn das Gefühl da ist, „fest zu stecken“, bedingt durch Krankheit, veränderte Lebens- oder Arbeitssituation, und die nötige Distanz fehlt, um Dinge zu erkennen und klarer zu sehen. Hier geht es darum, Ihre Selbstwahrnehmung zu schärfen und wieder ein Gespür für sich zu entwickeln, um weitere mögliche Schritte zu unternehmen. In der Regel sind es 3-5 Sitzungen. Auch: Nach einem Achtsamkeitstraining das eigene Vertrauen in diesen Prozess zu stärken und zu vertiefen.

8-Wochen-Kurs (donnerstags):

Donnerstag, 23.09.2010 von 17.30-20.00 Uhr
Wo: Maximilianstraße 15 a, 48147 Münster

8-Wochen-Kurs (freitags):

Freitag, 24.09.2010 von 17.30-20.00 Uhr
Wo: Maximilianstraße 15 a, 48147 Münster

Arbeitsmaterial und CD's werden zur Verfügung gestellt.

Bei einigen gesetzlichen Krankenkassen können Sie einen Zuschuss für das Achtsamkeitstraining beantragen.

Anmeldung und Rückfragen bitte unter:
Tel. (0 25 71) 95 33 79 oder Tel. (02 51) 68 66 34 12
oder info@achtsamkeit-mbsr.de

Der **Tageskurs und die Vertiefungstage** sind für alle gedacht, die Erfahrung mit Meditation (im Achtsamkeitstraining oder auf andere Art und Weise) gemacht haben. Durch Vertiefung und Erweiterung der Meditationsübungen und Gedankenimpulse werden wir uns mit den genannten Themen auseinandersetzen. **Alle Kurse finden in der Maximilianstraße 15 a, 48147 Münster statt.**

Tageskurs

Sonntag, 21.11.2010 von 10.00-17.00 Uhr zum Thema: „Hören wir mit offenem Herzen zu, so können wir eine Menge Bomben entschärfen.“ (Thich Nhat Hanh)

In unserem Bemühen, dem anderen zuzuhören, ihn zu verstehen, sind wir manchmal völlig verstrickt in unseren eigenen Gefühlen. Wir verlieren dabei schnell den Kontakt zu uns und dem anderen. „Um den Samen des Friedens in uns Nahrung zu geben, müssen wir unermüdlich Achtsamkeit praktizieren“ - ein Gewahrsein entwickeln für unsere Bedürfnisse, Gedanken und Gefühle, und die der anderen. Mit dieser Haltung der Offenheit und Akzeptanz wird es möglich, jede Begegnung als ein Geschenk, als eine Einmaligkeit zu erfahren, die unser Leben bereichert.

Vertiefungstag

Samstag 07.08.2010 von 10.00-14.00 Uhr zum Thema: „Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel so setzen, dass die Kraft des Windes uns voranbringt...“ (Nach J. Kabat-Zinn)

Im Alltag begegnen uns immer wieder kleine und große Katastrophen. Eine offene, wohlwollende Haltung und Akzeptanz machen es möglich, die Schwierigkeiten zu erkennen und dann, wenn es angemessen ist, in einer geschickten Art und Weise mit ihnen umzugehen. Dieses Gespür können wir entwickeln – vergleichbar mit dem Kapitän eines Segelschiffes, „der die Segel so zu setzen weiß, dass die Kraft des Windes ihn voranbringt. Erst diese Fähigkeit, mit der Energie des Windes richtig umzugehen und ein Gespür für Wind, Wellen, Wetter und das eigene Schiff zu entwickeln, macht es dem Kapitän möglich, sein Ziel zu erreichen.“ (J. Kabat-Zinn).

Weitere Vertiefungstage

Samstag, 02.10.2010 von 10.00-14.00 Uhr zum Thema: Die Kostbarkeit des Momentes

Wir alle haben den Wunsch, unser Leben so vollständig wie möglich zu leben. Und doch sind wir oft nicht wirklich im Augenblick. Wir neigen immer wieder dazu, anderswo hin zu gelangen, endlich perfekt zu sein. Es braucht ein ständiges Bemühen, für den Moment offen zu sein, dort zu sein, wo das Leben stattfindet, nämlich genau jetzt, in diesem Moment. „JETZT“ ist der einzige Moment, den wir haben. Deshalb ist er außerordentlich wertvoll“. (F. v. Allmen)

Samstag, 20.11.2010 von 10.00-14.00 Uhr zum Thema: Sich der Unruhe im Alltag stellen

Es gibt Augenblicke, da verlieren wir uns in Geschäftigkeit, machen Dinge gleichzeitig, wirken zerstreut und wollen am liebsten weglaufen. Getrieben von dieser inneren Unruhe können wir nicht im Körper verweilen. Es fühlt sich an wie: losgehen wollen und sich gleich wieder bremsen. Genau dann brauchen wir einen Ort, der zum Verweilen einlädt, an dem sich Erfahrungen in uns setzen können.

Samstag, 11.12.2010 von 10.00-14.00 Uhr zum Thema: Gelassenheit und Gleichmut entwickeln

Das Leben ist „wie ein Mosaik“, es hat ein Muster. Jede Erfahrung wirkt an der Gestaltung des Ganzen mit, und wenn wir einen Schritt zurück treten, erkennen wir die Harmonie“ (Salzberg). Wenn wir unser Leben betrachten, gibt es Abläufe von Fluss und Bewegung, von Ereignissen, die uns genau an diesen Ort gebracht haben, wo wir JETZT sind. Auch wenn angenehme und unangenehme Erfahrungen, Schmerz und Freude kommen und gehen, können wir glücklich sein. Je mehr wir verstehen und begreifen, können wir loslassen, die Geschehnisse unseres Lebens kontrollieren zu wollen und eine Haltung entwickeln, die es erlaubt, mit dem, was wirklich ist, einfach nur in Verbindung zu sein.

Meditation

Offene Meditationsrunde alle 14 Tage, Informationen unter www.achtsamkeit-mbsr.de



„Nur die Gegenwart steht uns zum Leben zur Verfügung. Das Jetzt ist die einzige Möglichkeit, die wir haben, um wirklich zu sehen, wirklich zu handeln, wirklich heil und gesund zu werden. Deshalb ist der Moment so unendlich kostbar.“ (Jon Kabat-Zinn)

Albachtstr. 31
48268 Greven
Tel. (0 25 71) 95 33 79
Fax (0 25 71) 95 30 96

info@achtsamkeit-mbsr.de
www.achtsamkeit-mbsr.de

Maximilianstraße 15 a
48147 Münster
Tel. (02 51) 68 66 34 12