



*one moment passes /
another comes on*

Achtsamkeits-Einzelkurs

Einführung in Achtsamkeitspraxis und neue Möglichkeiten im Umgang mit Stress und belastenden Lebenssituationen

in Mannheim

Jon Kabat-Zinn:

„Achtsamkeit ist jenes Gewahrsein, das entsteht, wenn sich die Aufmerksamkeit mit Absicht und ohne zu bewerten auf die Erfahrungen richtet, die sich von Moment zu Moment entfalten.“

Eine Form der Achtsamkeitspraxis hat in den letzten 30 Jahren unter der Bezeichnung **mbsr** (mindfulness based stress reduction) vielen Menschen zu einem gesünderen Umgang mit stressigen Situationen, sowie mit körperlichen und seelischen Schmerzen verholfen. Vor dem Hintergrund der Vipassana-Meditation bilden dabei die formalen Übungen Sitzmeditation, Elemente aus dem Yoga und der Bodyscan die Basis des Ansatzes.

Das Leid als Leid akzeptieren, Entscheidungen treffen und danach handeln. So lassen sich die therapeutischen Schritte von **ACT** (Acceptance and Commitment Therapy) zusammenfassen. Sie charakterisieren eine neue psychotherapeutische Richtung, die ihre Wurzeln in der Verhaltenstherapie hat und mit vielen psychotherapeutischen Ansätzen verbunden werden kann. Achtsamkeitsübungen sind dabei ein zentraler Bestandteil.

Der Einzelkurs führt in die Grundlagen und formalen Übungen der Achtsamkeitspraxis ein. Er regt dazu an, den eigenen Lebensalltag zu reflektieren und zu einem neuen Umgang mit Stress und belastenden Situationen zu finden.

Der Kursplan kann individuell gestaltet werden. Es bietet sich eine Anzahl von 4-8 Wochen an, in denen Sie vor allem im Alltag üben und in den Kursstunden Anregungen und Hinweise erhalten.

Bequeme Kleidung ist dabei hilfreich:

Herzlich Willkommen!

The course is available in English as well.

Termine: nach Absprache

Ort: Augartenstr. 68, 68165 Mannheim

Kosten: Ab 4 Treffen 80,00 Euro pro Kurstreffen (inklusive Kursmaterial und Übungs-CDs)

Starten: unter 01723144414
info@systems-change.de

Leitung: **Tom Pinkall**, Mannheim
Systemischer Therapeut und Supervisor, Lehrtherapeut (SG),
Dipl.-Theologe, MBSR-Lehrer
(mbsr am Center for mindfulness, USA)



www.systems-change.de