



*one moment passes /  
another comes on*

## Achtsamkeits-Workshop

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

25.-26. 10. 2012  
in Berlin

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.“

Der Ansatz 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 die formalen Übungen Sitzmeditation, Yoga und 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 psychotherapeutischen Richtung, die ihre Wurzeln in der Verhaltenstherapie hat und viele systemische Konzepte beinhaltet. Achtsamkeitsübungen sind dabei ein zentraler Bestandteil.

Das Seminar führt in die Grundlagen und formalen Übungen der Achtsamkeitspraxis ein und stellt die genannten Ansätze vor. Es regt dazu an, den eigenen Lebensalltag zu reflektieren und zu einem neuen Umgang mit Stress und belastenden Situationen zu finden.

Wir wollen zwei Tage lang Achtsamkeit, Wahrnehmen, Entscheiden und die Arbeit mit Werten üben...

... und bequeme Kleidung ist dabei hilfreich:

Herzlich Willkommen!

Termin: 25.-26.10.2012  
jeweils 10.00-18.00 Uhr

Ort: Praxis Dr. Cordula Dietrich  
Käthe-Niederkirchner-Str. 5  
10407 Berlin

Kosten: Spendenbasis - Die Einnahmen sind  
für Soziale Projekte in Burma bestimmt.

Buchen: Bis zum 01.10.2012 unter 030-43051324  
info@systems-change.de oder  
mail@hagen-boeser.de

Leitung: **Dr. med. Hagen Böser**, Frankfurt  
Arzt und Psychotherapeut, Supervisor,  
Lehrtherapeut (IF Weinheim/SG),  
ACT-Training ACBS, USA  
www.hagen-boeser.de

**Tom Pinkall**, Stücken / Berlin  
Systemischer Therapeut und Supervisor,  
Lehrtherapeut (IF Weinheim),  
Dipl.-Theologe, Achtsamkeitstraining  
(mbsr am Center for mindfulness, USA)  
www.systems-change.de



Dr. Hagen Böser



Tom Pinkall