

Termine 8-Wochen-Training



Kurs 01/2017
8-Wochen-Training
vom 26. Januar 2017 bis 23. März 2017
Donnerstags von 19:00–21:30 Uhr
(kein Kurs am 23. 2. – Weiberfastnacht)

Kurs 04/2017
8-Wochen-Training
vom 27. April 2017 bis 15. Juni 2017
Donnerstags von 19:00–21:30 Uhr

Tage der Achtsamkeit:
Sonntag, 12. März, 10:00–16:00 Uhr
Sonntag, 28. Mai, 10:00–16:00 Uhr

Information und Anmeldung:
0221 169 508 39 oder 0172 6317211
info@achtsamkeit-leben.de
www.achtsamkeit-leben.de
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt



Ort: Ärztehaus Vitalis Gesundheitszentrum, Untergeschoss,
Meditationsraum, Bergisch Gladbacher Straße 408, 51067 Köln

Öffentliche Verkehrsmittel: KVB Linien 3, 13 und 18, Buslinie 157
Haltestelle Holweide Vischeringstraße, von dort sind es noch
ca. 250 Meter bis zum VitalisCenter.

Information und Anmeldung: 0221 169 508 39 oder 0172 6317211
info@achtsamkeit-leben.de
www.achtsamkeit-leben.de
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Reinhard Allgaier

Dipl.-Päd./zertifizierter MBSR-
Lehrer, Ausbildung am IAS Institut für
Achtsamkeit und Stressbewältigung (Leiterin
Linda Lehrhaupt), Geschäftsführer und creative director
einer Kölner Künstler- und Konzertagentur



Seit 1980 Aikido und Zen Meditationspraxis, seit 1993
buddhistische Meditationspraxis. Zu seinen Lehrern zählen
Aikido Meister Asai, Sogyal Rinpoche, Thich Nhat Hanh,
Thay Phap An, Fred von Allmen.



MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

mit Reinhard Allgaier



Kursprogramm 1. Halbjahr 2017
Köln-Holweide
www.achtsamkeit-leben.de

„Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hoch-
wirksame Methode, uns wieder in den Fluss des
Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit
und Vitalität in Berührung zu bringen.“

(Jon Kabat-Zinn)

Wer kennt nicht die Situationen, in denen wir uns den Anforderungen im alltäglichen Leben nicht mehr gewachsen fühlen und wir gestresst reagieren, sei es bei den Herausforderungen an unserem Arbeitsplatz, zu Hause im Umgang mit der Familie, in der Beziehung mit unserem Lebenspartner oder bei (chronischer) Krankheit und/oder körperlichem Schmerz, dem wir uns ausgesetzt fühlen.

MBSR – ein Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit (engl. Mindfulness Based Stress Reduction) – wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts in Worcester entwickelt und wird seitdem weltweit an vielen Kliniken, Gesundheitszentren und mittlerweile auch an vielen Bildungs-, Erziehungs- und Therapieeinrichtungen sowie in Unternehmen sehr erfolgreich eingesetzt.

Achtsamkeit bedeutet, wieder in Kontakt zu kommen mit sich selbst, jedem Moment mit all seiner Lebendigkeit, seiner Wirklichkeit, der Freude und den Sorgen.

Dabei geht es darum, den Gedanken, Gefühlen und körperlichen Empfindungen, die dabei auftauchen mit einer wachen, offenen und freundlichen Haltung zu begegnen.

Dem gegenwärtigen Moment seine Aufmerksamkeit schenken, ohne zu bewerten oder zu urteilen.

Das MBSR Achtsamkeitstraining kann auf vielfache Weise helfen, das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wieder herzustellen.

„Den Begriff ‚Achtsamkeit‘ kannte ich schon, aber was er wirklich bedeutet, habe ich erst durch die Praxis im 8-Wochen-Training erfahren.“

(Teilnehmer des 8-Wochen-Trainings)

Die wissenschaftlichen Studien in diesem Bereich dokumentieren eindrucksvoll die gesundheitsfördernde Wirkung von MBSR.

Dazu zählen

- anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Krankheitssymptomen
- bessere Bewältigung von Stresssituationen
- Förderung der Konzentration und Entspannungsfähigkeit
- wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz
- Mehr Gelassenheit, Energie, Lebensfreude und Vitalität
- Kultivierung von Mitgefühl mit sich selbst und anderen

Inhalte des 8-Wochen Achtsamkeits Trainings sind angeleitete Meditationsübungen.

Dazu zählen

- Bodyscan: Körperwahrnehmung
- Atem-Meditation
- achtsame Körperübungen
- Geh- und Sitzmeditation
- Meditation zu Mitgefühl/liebvoller Güte (Metta) zur Förderung der Eigenwahrnehmung von Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken.

Wesentlicher Bestandteil des 8-Wochen Trainings ist das regelmäßige Üben zu Hause (ca. 30–40 Min. pro Tag).

Weitere Themenschwerpunkte sind

- praktische (Transfer-)Übungen für den privaten und beruflichen Alltag
- Kurzvorträge und Erfahrungsaustausch in der Gruppe zum Thema Stress- und Stressbewältigung
- achtsame Kommunikation
- der Umgang mit schwierigen Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen

Der Kurs richtet sich an alle Menschen, unabhängig von Alter, körperlicher Verfassung, Beruf und/oder Weltanschauung, die

- durch persönlichen und/oder beruflichen Stress belastet sind und durch ein achtsameres Leben etwas für sich und ihre Gesundheit tun wollen
- unter typischen Stresserkrankungen wie Schlafstörungen, Bluthochdruck, Magen- oder Herzbeschwerden leiden und nach einer sinnvollen Ergänzung zu medizinischer und psychotherapeutischer Behandlung (z.B. bei Angst, Depressionen und Burnout) suchen
- lernen möchten, mit sich selbst und anderen in einer achtsameren Art und Weise umzugehen

Die Kursgebühr beträgt 350 €* (Ermässigungen für Menschen mit geringem Einkommen auf Anfrage möglich)

Darin enthalten sind

- ein (obligatorisches) Vorgespräch sowie Nachgespräch
- 8 x 2,5 Kursstunden
- 1 Achtsamkeitstag von 10–16 Uhr nach dem 6. Kurstermin
- Teilnehmerhandbuch
- Übungs CD bzw. USB Stick mit angeleiteten Achtsamkeits-Meditationsübungen für das Üben zu Hause

„Achtsamkeit erlöst uns von Unaufmerksamkeit und Zerstreuung. Sie hilft uns, jede Minute unseres Lebens ganz zu leben. Achtsamkeit erst schenkt uns Leben.“

(Thich Nhat Hanh)

* Die 8-Wochen Kurse „MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ mit Reinhard Allgaier (Kurs-ID: 20160707-788340) entsprechen dem aktuellen Leitfadens Prävention „Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20 und 20a SGBV“ und werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.