

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR-Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn

MBSR (**m**indfulness **b**ased stress **r**eduction) ist ein Achtsamkeitstraining und wurde von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn 1979 in den USA entwickelt. Es findet seitdem an über 250 Kliniken und Gesundheitszentren in den USA und seit einigen Jahren auch in Deutschland seine erfolgreiche Anwendung. Die Wirkungen dieses Achtsamkeitstraining sind u.a. die folgenden:

- Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen
- Dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Heiterkeit, Gelassenheit und Lebensfreude

Kursinhalte sind geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Body-Scan), einfache und sanfte Atem- und Bewegungsübungen aus dem Yoga, geleitete Geh- und Sitzmeditationen zur Förderung der Eigenwahrnehmung von Körperreaktionen, Gefühlen und Gedankenmuster, Übungen für den Alltag und Gruppengespräche.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Lust auf Entschleunigung, Stille und Zeitwohlstand. Der Kurs befähigt, die Praxis der Achtsamkeit für sich und seine berufliche Arbeit gewinnbringend anzuwenden.

Das Bildungswerk des lsbh ist als Anbieter für Lehrer-, Fortbildungs- und Qualifizierungsangebote akkreditiert. Diese Fortbildung ist bereits vom IQ-Hessen akkreditiert und wird mit 10 Leistungspunkten anerkannt.

Referent: Rüdiger Standhardt
Dipl.-Pädagoge, Studium der evangelischen Theologie. Selbstständiger Trainer, Coach und Berater für Personalentwicklung. Kursleiter für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR), Yogalehrer (BDY/EYU), TZI-Gruppenleiter (RCI int.) und Supervisor. Meditations- und Yogapraxis seit 1979 bei Graf Wenzel von Stosch, Pater Lassalle, Prof. Dr. Michael von Brück, R. Sriram und Jon Kabat-Zinn. Weiterbildung in Selbst-, Zeit- und Zielmanagement. Autor verschiedener Buchveröffentlichungen zur Stressbewältigung und zum lebendigen Lehren und Lernen.

Ort: Sportschule des Landessportbundes Hessen, Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt

Termin 1: 10. Dezember 2010, 9-17 Uhr

Termin 2: 15. Februar 2011, 9-17 Uhr

Termin 3: 24. Oktober 2011, 9-17 Uhr



Gebühr: 95,- EUR (inkl. ausführlicher Kursunterlagen)
 Eine Übernahme der Kurskosten bis zu 80% ist auf Nachfrage bei Ihrer Krankenkasse möglich.

Anmeldung: Bildungswerk des Landessportbundes Hessen e.V.
 Otto-Fleck-Schneise 4
 60528 Frankfurt
 Tel. 069 / 6789-220
 Fax: 069 / 6789-306
 online: anmeldung@sport-erlebnisse.de

Verpflegung: Sie haben die Möglichkeit in der Kantine der Sportschule Mittag- und Abendessen zu nachfolgenden Preisen wahrzunehmen:
 Mittagessen: EUR 8,00
 Abendessen: EUR 5,00



ANMELDUNG

Kurs-Titel:		
Kurs-Nr.: 20447	Kurs-Ort:	Veranst.-Datum
Kurs-Teilnehmer/in Name, Vorname:		
Straße, Haus-Nr.:		
PLZ, Wohnort:		
Tel.: (tagsüber):	Geb.jahr:	
E-Mail-Adresse:		
Beruf:	Gebühr:	
Die beiliegenden Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne ich an.		
Ort, Datum	Unterschrift (bei Jugendl. u. 18 J. der Erzberechtigten)	
Mitglied im Sportverein: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	Übungsleiter/in: <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	

Mit der Weitergabe meiner Anschrift + Tel.-Nr. an Kursteilnehmer zur Bildung einer Fahrgemeinschaft bin ich einverstanden ja nein