

Stressbewältigung durch achtsame Lebensführung

Programm zur Stressreduktion im Alltag durch Training von Wahrnehmung,
Kommunikation, Körperarbeit und Meditation

Stress ist ein Phänomen, das immer mehr an Bedeutung gewinnt. Er ist nicht nur auf das berufliche Umfeld beschränkt, sondern auch privat steigen Anforderungen, Erwartungen und Termindruck. Immer mehr Menschen fühlen sich damit überfordert und sehen keine Möglichkeit, dem Druck zu entkommen. Mittel- und langfristig können Handlungsunfähigkeit, Selbstverlust und Krankheit die Folge sein. Es gibt kein Patentrezept gegen Stress, auch kann Stress nicht völlig verhindert werden. Man kann jedoch lernen, besser mit Stress umzugehen und so mit einer freien Einstellung zu leben und auf die Zukunft zuzugehen.

***We cant't solve problems by using the same kind of thinking we used,
when we created them.***

In unserem **Trainingsprogramm** lernen Sie Wege kennen, wie Sie mit Ihren eigenen



Ressourcen aus dem Irrgarten von Stress herausfinden und wie Sie individuelle Perspektiven auf die alltäglichen Herausforderungen verändern können. Sie lernen die Fähigkeit zu entwickeln, sich von der direkten Identifikation mit Problemen zu lösen und eine Distanz aufzubauen die Sie in die Lage versetzt, belastende Situationen neu bewerten und konstruktiv lösen zu können.

Die Schulung der Achtsamkeit, das Herzstück traditioneller, buddhistischer Meditation, sowie der gemeinsame Austausch stehen im Mittelpunkt des Kurses.

Der Erfolg dieses Programms erfordert die Bereitschaft der Teilnehmer, während der gesamten 8 Wochen täglich mindestens 45 Minuten ausgewählte Übungen durchzuführen.

Organisation

Ein Gruppenkurs zur Stressbewältigung umfasst

- 8 Wochen à 2,5 Stunden, jeweils dienstags von **19.00 – 21.30 Uhr**
- **Beginn** am **6. März 2012**, der Kurs endet voraussichtlich am 24. April
- einen Übungstag (am Wochenende nach Vereinbarung) zur Vertiefung der achtsamen Lebensführung

Kostenloser Informationsabend zum Kurs am 28. Februar 2012 von 19:00 Uhr – 20:30 Uhr.
Ort: WellCome, Wankelstr. 33, 50996 Köln

Praktische Übungen

- BodyScan zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und Entspannung
- verschiedene Meditationen, die in Stille oder in Bewegung ausgeübt werden
- Körperarbeit auf der Basis asiatischer Bewegungsformen
- Übungen zur Achtsamkeit im Alltag

Theoretische Grundlagen

- Vorträge zu Meditation
- Vorstellung von aktuellen Forschungsergebnissen zu Stress
- Ursachen, Verhaltensweisen, psychophysische Auswirkungen

Theorie und Methoden:

- ausführliches Script
- Gruppenarbeit
- 3 CDs (BodyScan, Meditation und Körperarbeit)
- Übungskarten

Kosten: 490,00 Euro zzgl. MwSt.

Mindestteilnehmerzahl 6, maximal 12

Ort: WellCome, Wankelstr. 33, 50996 Köln

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite www.ganzmensch.net



WellCome
Manuela Austen
Wankelstr. 33
50996 Köln

Tel.: 02236/87 18 181
Fax: 02236/87 18 182
Mobil: 0173/97 49 886
Email: wellcomeausten@aol.com
Internet: www.wellcomeausten.de



Alexander Tomiczek
Am Südhang 20
53844 Troisdorf

Tel.: 02241/9052 251
Fax: 02241/9052 654
Mobil: 0177/456781
Email: info@tomiczek.com
Internet: www.tomiczek.com