

## **Achtsamkeitstraining**

**- Stressmanagement durch Achtsamkeit -**

**Jahresgruppe, 10 x Sonntag (bzw. Feiertag 01.11.2017), 15.00 – 18.00 Uhr**

Stress ist ein komplexes Phänomen, an dem körperliche und geistig-seelische Prozesse beteiligt sind. Daher setzt das Achtsamkeitstraining MBSR auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an.

Achtsamkeitsmeditation ist ein Weg, zu sich zu kommen, den Körper zu spüren und die eigenen geistigen Prozesse besser kennen zu lernen. Sie bewirkt Entspannung und führt zu Gelassenheit und Wohlbefinden. Ihre gesundheitsfördernde Wirkung wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Wer sich in Meditation übt, setzt dadurch einen Gegenpol zum oft hektisch erlebten Alltagstreiben.

Mit der Teilnahme an dieser Jahresgruppe bietet sich eine Möglichkeit, Techniken der Achtsamkeitsmeditation und der achtsamen Körperarbeit zu erlernen. Neben den Übungen erläutern Impulsvorträge Hintergrund und Wirkweise der Achtsamkeitspraxis.

Das kontinuierliche Üben in einer festen Gruppe hilft, die Praxis der Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren und bietet so Ansätze für ein ganzheitliches Stressmanagement. Um zwischen den Gruppentreffen auch zuhause üben zu können, erhalten die Teilnehmenden entsprechendes Begleitmaterial.

Die Teilnahme eignet sich gleichermaßen für AnfängerInnen wie für Interessierte mit Erfahrung in Yoga und Meditation, die ihre Praxis auffrischen oder vertiefen wollen.

### **Informationen kompakt**

Seminarleitung:

*Ellen Schepp-Winter*, MBSR-Lehrerin, Gestalttherapeutin, Personalentwicklerin

**Termine: ab 10.9.2017, 12 x Sonntag, 15:00–18:00 Uhr; 400,00 €**

**weitere Termine: 01.10., 01.11. (Allerheiligen), 10.12.2017, 14.01.2018, 18.02., 18.03., 22.04., 20.05., 17.06.2018 -- Ort: IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn**

Ort:

IndiTO Bildung, Training und Beratung, Tagungshaus, Estermannstr. 204, 53117 Bonn

Kosten: 400,00 € (möglich, in 2 Raten zu zahlen, € 250,00 bis 25.09.2017; € 150,00 bis 01.04.2018)

Kurs-Nr.: indito-2630

Anmeldung online möglich unter:  
[www.indito.de](http://www.indito.de) [Seminarprogramm]