

## *Gelassener und bewusster den Alltag erleben*

### *- Stressreduktion durch Achtsamkeit -*

*Ein achtwöchiger MBSR Kurs zum Ankommen bei sich selbst*

*Spüren - erleben - wahrnehmen - wohlwollend - ohne Wertung - einfach sein  
mit MBSR Lehrerin & Trainerin Sylvia - Saida Arnolds*



**MBSR - „Mindfulness Based Stress Reduction“** - ist eine Methode zur achtsamkeitsbasierten Stressreduzierung, die seit 1970 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinem Team in den USA entwickelt und intensiv erforscht wurde. In umfangreichen Studien wurde ihre Wirksamkeit wissenschaftlich immer wieder nachgewiesen, wodurch sie auch bei den gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland und auf der ganzen Welt, sowie vor allem auch in der Wirtschaft auf große Resonanz trifft. Durch die zunehmende Stressbelastung im Alltag entwickelt sich das MBSR Achtsamkeitstraining weltweit als die führende und effektivste Methode zur Stressreduzierung überhaupt für Menschen aller Herkunft und Altersklassen. Sogar Kinder üben sich bereits in Achtsamkeit, um mit den unterschiedlichsten Belastungen und Anforderungen besser umgehen zu lernen.

## **Dieser Kurs ist geeignet für Menschen, die**

- achtsamer, bewusster leben und sich selbst erfahren und erforschen möchten
- konstruktiver mit Stress umgehen möchten, ob durch Arbeit, Familie, Beziehung oder Krankheit ausgelöst...
- ihre Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion & Konzentrationsfähigkeit verbessern möchten und effektiver werden möchten
- einfach mehr für ihre Gesundheit und für ein verbessertes Körpergefühl tun möchten
- mehr Gelassenheit, Souveränität und Klarheit leben wollen
- festgefahrene Denk- und Verhaltensmuster auflösen möchten
- verschiedene Meditationstechniken an sich erleben und kennenlernen möchten
- unter akuten oder chronischen Schmerzen leiden und lernen möchten, damit besser umzugehen
- die zu mehr inneren Frieden und Stille finden möchten

## **Teilnahmevoraussetzung ist:**

**- eine psychische Grundstabilität und Gesundheit! MBSR ist keine Therapie und kann diese auch nicht ersetzen.**

**- die Bereitschaft, täglich ca. 1 Stunde zu Hause (auch mit Hilfe bereitgestellter MP3's) zu üben und am Erfahrungsaustausch in der Gruppe teilzunehmen.**

## **Die Inhalte des 8-Wochen-Kurses:**

- Einführung in die Praxis der Achtsamkeit – achtsame Körperwahrnehmung
- Anleitung praktischer Übungen wie Body - Scan, Atemmeditation, Geh - Meditation, Sitzmeditation und leichte Dehnungs- und Yogaübungen
- Einführung in die Meditation & Vertiefung
- Hintergründe zum Thema Stress
- Reflexion der eigenen Stress-Auslöser
- Umgang mit schwierigen Emotionen/Gefühlen
- Achtsame Kommunikation
- Entwicklung von Selbstmitgefühl/-liebe
- Angeleitete Selbst- Reflektion und Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Anleitung zum selbstständigen Üben zu Hause

## **Veranstaltungsort:**

Das Achtsamkeitstraining beginnt am Montag, dem 11.01.2021, um 19.15 Uhr live mit Zoom Online bei Dir Zuhause... Schaffe Dir dafür einen ruhigen Ort, mit angenehmer Temperatur, an dem Du 2,5 Stunden völlig ungestört bist - auch von Haustieren. Lege Dir ein Sitzkissen oder Bänkchen bereit, falls Du eins brauchst und eine Matte, zum Beispiel eine Yogamatte, sowie eine Decke. Koche Dir Deinen Lieblingstee.

**Information und Vorgespräch unter 0211 / 287348 oder per E-Mail unter [sylviasaida@web.de](mailto:sylviasaida@web.de) Ansprechpartnerin: **Sylvia-Saida Arnolds****

### Leitung:

Sylvia-Saida Arnolds, Diplom Kultur- Pädagogin, Heilpraktikerin, zertifizierte Yoga-, Qigong-, & Tai Chi- Lehrerin, sowie MBSR- / Achtsamkeits- Lehrerin & Trainerin, mit eignen Kursen und Ferienseminaren seit über 20 Jahren selbständig von ganzem Herzen und mit Lebensfreude tätig.

### Das Angebot:

Der Kurs umfasst neun Treffen: **8 Termine (zu 2 ½ Stunden)** jeweils montags von 19.15 – 21.45 Uhr, sowie **einen Tag der Achtsamkeit**, am Sonntag, dem **28.02.2021** von 10.30 – 17.00 Uhr, der größtenteils im Schweigen stattfindet:

Tag	Uhrzeit	Thema
<b>11.01.21</b>	<b>19.15 – 21.45 Uhr</b>	<b>Treffen zu Woche 1 - Beginn</b>
18.01.21	<b>19.15 – 21.45 Uhr</b>	Treffen zu Woche 2
25.01.21	<b>19.15 – 21.45 Uhr</b>	Treffen zu Woche 3
01.02.21	<b>19.15 – 21.45 Uhr</b>	Treffen zu Woche 4
08.02.21	<b>19.15 – 21.45 Uhr</b>	Treffen zu Woche 5
22.02.21	<b>19.15 – 21.45 Uhr</b>	Treffen zu Woche 6
<b>28.02.21</b>	<b>10.30 – ca. 17.00 Uhr</b>	<b>Tag der Achtsamkeit</b>
01.03.21	<b>19.15 – 21.45 Uhr</b>	Treffen zu Woche 7
08.03.21	<b>19.15 – 21.45 Uhr</b>	Treffen zu Woche 8 - <b>Abschluss</b>

### Die Kursgebühr:

**340 Euro** (inklusive ausführlicher Teilnehmer- Unterlagen und drei Übungs- „CD`s“, beziehungsweise MP3`s für Zuhause).

Plus der Kostenbeitrag für den MBSR- Achtsamkeitstag von 10.30 – circa 17.00 Uhr für Teilnehmer/innen des MBSR- Kurses: **einmalig 20 €**. **Gebühr: insgesamt 360 €**  
**Für Wiederholer des Achtsamkeitstages ohne Kurs einmalig: 70 €**

Der Achtsamkeitstag ist integraler Bestandteil des MBSR- Kurs, gehört somit dazu. Die Kursgebühr von 340 € plus 20 € extra bitte **Anfang März** überweisen auf mein Konto (Sylvia - Saida Arnolds) bei der Stadtparkasse Düsseldorf, IBAN: DE47 30050110 1006390858, BIC: DUSSEDDXXX, Verwendungszweck: **MBSR März21**

### Stressabbau durch Achtsamkeit von Jon Kabatt-Zinn

"Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.

Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit, sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern. Achtsamkeit ist eine einfach und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen."