

Entspannung & Achtsamkeit

Kurse – Workshops – AusZEITen – Einzelcoaching

Präsenz- und Online-Angebote im 1. Halbjahr 2024

1. MBSR-Stressbewältigung

Mindfulness-Based Stress Reduction
8-Wochenkurs mit Tag der Achtsamkeit



MBSR ist ein wissenschaftlich fundiertes Übungsprogramm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Es wurde Ende der 70er-Jahre von dem Mediziner J. Kabat-Zinn in den USA auf dem Hintergrund seiner jahrelangen buddhistischen Meditations- und Yogapraxis entwickelt.

Aus den über 2500 Jahre alten Übungen entwickelte er ein **weltanschaulich neutrales Training**, das Elemente der Meditation mit einfachen Yogaübungen und Erkenntnissen moderner Stressforschung verbindet und wissenschaftlich umfassend erforscht wird. Es umfasst **8 2½-stündige Treffen** und einen **Übungstag in Stille**.

Das **Kernelement** im MBSR ist die **Achtsamkeit**, eine offene, akzeptierende Haltung dem Leben und dem Moment gegenüber. Ihm wird bewusst und nicht-wertend Aufmerksamkeit geschenkt. Sie lernen, dieses Gewahrsein zu schulen und immer neu in Kontakt zu gehen mit dem *Jetzt*. Dabei dient der Atem als Anker.

Mögliche Wirkungen

- Bessere Selbst- und Körperwahrnehmung
- Mehr Stressresistenz, weniger Stresssymptome
- Stärkung des Immunsystems
- Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstakzeptanz
- Mehr innere Ruhe, Energie und Lebensfreude

Inhalte

- Geleitete Meditationen, Body Scan, sanftes Yoga
- Referate, Austausch, Übungen zum Thema Stress, Schmerzen, Gefühle, achtsame Kommunikation
- Erfahrungen mit der Stille beim Achtsamkeitstag
- Regelmäßiges Üben und Integration in den Alltag
- Individuelles Vor- und Nachgespräch
- Teilnehmer*innenhandbuch und Übungsdateien

Zielgruppe

- alle, die lebendiger, bewusster leben wollen,
- die unter Stress oder Stresssymptomen leiden, z.B. Schlafstörungen, Unruhe, Bluthochdruck, Burnout

Kurstermine (8 Termine plus Achtsamkeitstag):

1. 31.01.-20.03.24, jew. mittwochs 19-21.30 Uhr
Infotermin: Mi, 10.01.24, 19-20 Uhr (optional)
Achtsamkeitstag: Sa, 09.03.24, 10-16.30 Uhr
2. (?) 22.05.-10.07.24, siehe MBCL-Kurstermin!



2. MBCL-Mitgefühlstraining

Mindfulness-Based Compassionate Living
8-Wochenkurs mit Tag in Achtsamkeit & Mitgefühl

MBCL ist ein Übungsprogramm, das die **Entwicklung von Mitgefühl mit sich selbst und anderen** und damit die physische und psychische Gesundheit fördert. Es wurde von Eric van den Brink und Frits Koster entwickelt. Sie lernen, Mitgefühl im Alltag zu verankern und mitfühlend mit schwierigen Gefühlen/Situationen umzugehen.

Der Kurs kann unterstützen bei Depressionen, Ängsten, Stress, Burnout, traumatischen Erfahrungen. Er eignet sich als **Aufbau-/Vertiefungskurs nach einem Achtsamkeitskurs**.

Inhalte (siehe auch „Inhalte MBSR-Kurs“, letzte 3 Punkte)

- Meditationen, sanfte (Körper-)Übungen zur Einübung von Freundlichkeit und (Selbst-)Mitgefühl
- Übungen zur Erfahrung von Geborgenheit, Sicherheit, Akzeptanz und Verbundenheit, sowie zum Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Partnerübungen (mitfühlend reden/hören)
- Theoretische Hintergründe der Mitgefühlspraxis

Kurstermin* (8 Termine plus Achtsamkeitstag):

22.05.-10.07.24, jew. mittwochs 19-21.30 Uhr
Infotermin: Mi, 23.04.24, 19-20 Uhr (optional)
Achtsamkeitstag: Sa, 29.06.24, 10-16.30 Uhr

**Sollte es für den MBCL-Kurs zu wenig Nachfrage geben, wird zu gleichem Termin ein MBSR-Kurs angeboten.*

Kursgebühr MBSR/MBCL: 395,- € (Ermäßigung mögl.)

„Alle akzeptieren mich, wie ich bin.

Jetzt ich noch.“

Lösje

3. Progressive Muskelentspannung

Die **PME** wurde um 1930 von E. Jacobson entwickelt. Er sah, dass seelische Anspannung mit viel Muskelspannung einhergeht. Sein Ziel: durch **bewusstes An-/Entspannen der Muskeln** körperlich-geistige Entspannung zu erreichen.

Die PME war für den Arzt auch ein **Lebensstil**. Durch stetes Üben können Sie Ihren Körper immer besser spüren und verantwortlicher mit ihm umgehen. Beim Üben – im Sitzen, Liegen, Stehen – kommen Sie achtsam mit ihm in Kontakt, lernen Stress abzubauen, finden Ruhe und Lebensfreude. Die PME ist effektiv und in jedem Alter leicht lernbar.

Neben den Kurz-/Langformen der PME lernen Sie auch *innere* Haltungen kennen und finden *Ihre* Übungsvariante.

Kurstermine (jew. 8 Termine à 90 Minuten):

1. 16.01.-05.03.24, 18.30-20 Uhr (dienstags)
2. 07.03.-25.04.24, 18-19.30 Uhr (donnerstags)
3. 21.05.-09.07.24, 18.30-20 Uhr (dienstags)

Kursgebühr 155,- € (Die Kurse werden von gesetzl. Krankenkassen mit 50 – 100% der Kosten bezuschusst.)

Kursort für alle MBSR-, MBCL-, PME-Kurse: Meditationsraum im EVA-Frauenzentrum, Saalgasse 15, 60311 Frankfurt



4. Achtsamkeitstage/Workshop

Wir gehen in die Stille, erleben geführte, MBSR-basierte Meditationen, Entspannungs- und Körperübungen. Beim Workshop gibt's eine Kaffee- und "Schwätzchenpause".

Besondere Einladung an ehemalige Kursteilnehmende, ihre Praxis zu vertiefen und an alle, die sich nach Stille und Entspannung sehnen oder neugierig darauf sind.

Termine

1. PME-/Achtsamkeits-Workshop, 13.01.24, 14-17 Uhr im EVA-Frauenzentrum, Saalgasse 15, 60311 Ffm.
2. Übungstag Achtsamkeit, 09.03.24, 10-16.30 Uhr
3. Übungstag Achtsamkeit, 29.06.24, 10-16.30 Uhr

Kosten

Workshop 45,- €, Achtsamkeitstag 80,- € (ermäßigt 70,- €)

Infos/Orte im Flyer: www.susannemuellner.de/aktuelles

5. MBSR-Übungsabende | online

„Der Atem als Anker“ – Achtsamkeitsabende über Zoom für ehemalige Kursteilnehmer:innen & Interessierte mit Meditations-, Körperwahrnehmungs- und sanften Yogaübungen, sowie Mitgefühlsübungen auf MBSR-Basis.

Termine, jew. 19-21 Uhr:

29.01.24, 29.02.24., 25.03.24, 30.04.24, 31.05.24, 24.06.24

Kosten 25,- € pro Termin

Atme und lass sein.

Jon Kabat-Zinn

6. Mehrtägige Auszeiten

„Wo Liebe ist und Weisheit“ – Auszeit in Assisi

vom 12.-18.05.24 in Assisi/Umbrien

Wir erwandern die Wirkungsorte der "spirituellen Geschwister" Klara und Franziskus, verbinden uns mit ihrer Freude und Achtsamkeit in Bezug auf Natur und alle Geschöpfe, üben achtsames Yoga und Meditation.



„Stille & Achtsamkeit“ – Auszeit in Burgund

vom 12.-17.10.2024 im "Carmel de la Paix" bei Cluny

Wir erleben ein kontemplatives Frauenkloster, üben Achtsamkeit, können an Gebets- und Meditationszeiten und der Arbeit der Schwestern in der ökologischen Landwirtschaft teilnehmen, wandern gehen...

Ruhe finden, Stille und Natur erleben, auftanken ...

PDF-Flyer und Infos zu beiden Auszeiten:

www.susannemuellner.de/pme-achtsamkeit/mehrtaegige-auszeiten

7. Einzelbegleitung

Wenn Sie die PME oder Achtsamkeit lieber im Einzelkontakt lernen, mit einem Gespräch verbinden wollen oder außerhalb Frankfurts leben, können Sie flexibel Einzelstunden als Präsenz- oder Online-Termin buchen, z.B.:

- Einzelstunden Progressive Muskelentspannung
- Achtsamkeitscoaching
- Einzelberatung/Krisenbegleitung zu privaten, beruflichen, spirituellen Themen

Weitere Infos: www.susannemuellner.de/einzelberatung

8. Betriebliche Stressprävention

Unternehmen bietet ich im Rahmen Ihrer betrieblichen Stressprävention:

- Gesundheitstage, Seminare, mehrwöchige Trainings und Mitarbeiterfortbildungen; mögliche Kurskonzepte: PME, MBSR, MBCL, Achtsamkeit am Arbeitsplatz
- Meditationsangebote, z.B. als achtsame Mittagspause mit geführter Meditation www.susannemuellner.de/pme-achtsamkeit/betriebliche-praevention
- Achtsamkeitscoaching für Führungskräfte

Kursleitung & Info:



Susanne Müller

Dipl. Religionspädagogin
MBSR- und MBCL-Lehrerin
Trainerin für Achtsamkeit am Arbeitsplatz
Kursleiterin Progress. Muskelentspannung

spielRäume

für bildung, wachstum & spiritualität

069-3089622

info@susannemuellner.de

www.susannemuellner.de

