

Entspannung & Achtsamkeit

Kurse, Workshops, AusZEITen

im 1. Halbjahr 2020
in Frankfurt, Dreieich, Offenbach
in Assisi/Italien und im Burgund/Frankreich

1. Achtsamkeitstraining

nach dem Curriculum „Training der Achtsamkeit am Arbeitsplatz“ von Dr. C. Löhmer & R. Standhardt



Achtsamkeit...

...ist eine offene und akzeptierende Haltung dem Leben und dem aktuellen Moment gegenüber. Ihm wird bewusst und nicht-wertend Aufmerksamkeit geschenkt.

Das 10-wöchige „Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)“ ist ein von C. Löhmer und R. Standhardt entwickeltes weltanschaulich neutrales Training auf Basis der Progressiven Muskelentspannung und des MBSR-Stressbewältigungsprogramms nach J. Kabat-Zinn. Es zielt darauf ab, die Praxis der Achtsamkeit sinnvoll in das berufliche und private Leben zu integrieren.

Sie werden Schritt für Schritt angeleitet, mehr Bewusstheit ins Leben zu bringen, ihre Körperwahrnehmung zu schulen und besser mit Stress umgehen zu lernen.

Kursinhalt sind sieben verschiedene – 3-15-minütige – Achtsamkeitsübungen wie achtsames ...

- ... Innehalten und Körperwahrnehmung (Body-Scan),
- ... Entspannung (PME) und Körperbewegungen (Yoga),
- ... Sitzen und Gehen (Atem-/Gehmeditation),
- ... Teetrinken, sowie Erfahrungsaustausch und schriftliche Impulse zur Selbstreflexion.

Ziele des Achtsamkeitstrainings

- Schulung der Achtsamkeit als einer offenen, nicht-wertenden Grundhaltung
- Verbesserung der Selbst- und Körperwahrnehmung
- Bewusstmachen von automatisierten Gedanken, Reaktionen, Verhaltensweisen
- Verbesserung von Konzentration und Belastbarkeit
- bessere Bewältigung von Stresssituationen

Mögliche Wirkungen

- Verbesserung der Stresstoleranz und der Fähigkeit, zu entspannen
- Verminderung körperlicher und psychischer Symptome, z.B. bei Diabetes, Bluthochdruck, Schmerzen, Ängsten u.a. chronischen Krankheiten
- Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz
- mehr Ruhe, Gelassenheit, Präsenz und Lebensfreude

Zielgruppe

- alle, die ihr Leben lebendiger und bewusster wahrnehmen und leben möchten
- ... die unter Stress oder stressbedingten Symptomen leiden, z.B. Schlafstörungen, Unruhe, Bluthochdruck, Magenbeschwerden, Erschöpfung, Burn-Out
- ... die unter körperlichen Krankheitssymptomen leiden

Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Teilnahme am Infoabend (ersatzweise Telefonat)
- Bereitschaft zu eigenständigem Üben (knapp ½ Stunde pro Tag mit CD)

Die Teilnahme ist in Fortsetzung eines PME-Kurses oder unabhängig davon möglich.

Kurstermin

Donnerstags, 27.02.-04.06.20, 17.30-18.30 Uhr, 10 Treffen
Kostenlose Infoveranstaltung 13.02.2020
Reflexionstreffen 25.06.2020

Kursort

EVA-Frauenzentrum (Meditationsraum), Saalgasse 15,
60311 Frankfurt

Kursgebühr 185,- € (Ermäßigung auf Anfrage)

Voll und ganz zu leben bedeutet, sich ständig im Niemandsland zu befinden, jeden Augenblick völlig neu und frisch zu erleben.

Pema Chödrön

2. Achtsamkeitsnachmittage

für ehemalige Kursteilnehmer*innen & Interessierte mit Progressiver Muskelentspannung, Achtsamkeits- und (Selbst-)Mitgefühlsübungen



Wir üben an diesen Samstagen verschiedene Körper- und Achtsamkeitsübungen, z.B. achtsame Entspannung, Body-Scan, Körperbewegungen, Sitz- oder Gehmeditation und tauschen uns aus.

Außerdem machen wir (Selbst-)Mitgefühls- und Stimmübungen. Auf besondere Wünsche kann eingegangen werden.

Zwischendurch gibt's eine lockere Kaffeepause.

Zielgruppe

- alle, die ihre Vorkenntnisse auffrischen, vertiefen,
- ... sich eine kleine Auszeit im Alltag gönnen,
- ... einmal in die Achtsamkeit hineinschnuppern wollen.

Termine/Ort

- Thema: „... so wie du bist!“

Samstag, 21.03.2020, 14.00-17.00 Uhr
im EVA-Frauenzentrum, Saalgasse 15, 60311 Frankfurt

- Thema: „Entspannen & Innehalten“

Samstag, 13.06.2020, 14.00-17.00 Uhr
im Begegnungszentrum Zeppelinstraße,
Zeppelinstr. 15a, 63303 Dreieich-Sprendlingen

Mehr Info im Flyer: www.susannemuellner.de/aktuelles

Kosten 45,- € pro Termin

Je gesammelter ein Mensch im Innersten seiner Seele lebt, umso stärker ist seine Ausstrahlung...

Edith Stein

3. Progressive Muskelentspannung



Die Progressive Muskelentspannung (PME)

...wurde in den 1930er-Jahren von dem Mediziner Edmund Jacobson in Amerika entwickelt. Er ging davon aus, dass seelische Anspannung und Unruhe mit erhöhter Muskelspannung einhergehen.

Sein Ziel war es, durch bewusstes An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen eine körperlich-geistige Entspannung zu erreichen.

Über die Technik hinaus war die PME für ihn auch ein „Lebensstil“. Durch stetiges Üben sollten seine Patienten lernen, ihre Gefühle und Empfindungen besser wahrzunehmen und Verantwortung für ihren Körper übernehmen.

Die PME ist eine leicht lernbare, wirksame Methode für Menschen jeden Alters. Sie kann im Sitzen, Liegen oder Stehen durchgeführt werden. Über das systematische An- und Entspannen einzelner Muskeln kommen Sie mit Ihrem Körper achtsam in Kontakt, lernen, Stress oder Angst abzubauen und Entspannung und Lebensfreude zu erlangen.

Sie lernen im Kurs Methode, innere Haltungen und verschiedene Kurz- und Langformen der PME, sowie einige Achtsamkeitsübungen kennen und finden Ihre bevorzugte alltagstaugliche Variante.

Kurstermine/-orte (je 8 Treffen)

- Donnerstags, 16.01.-05.03.2020, 18.45-20.15 Uhr
- Donnerstags, 19.03.-04.06.2020, 18.45-20.15 Uhr
im EVA-Frauenzentrum, Saalgasse 15, 60311 Frankfurt
- Montags, 26.10.-14.12.2020, 17.30-19.00 Uhr
im MGH, Weikertsblochstr. 58, 63069 Offenbach

Kursgebühr 145,- € (Der Kurs wird von den gesetzl. Krankenkassen mit 50 – 100% der Kosten bezuschusst.)

Entspannung verlangt keinerlei Arbeit.

Edmund Jacobson

4. Lichtbildvortrag

„Liebe & Widerstand – Klara von Assisi“

am Montag, 13.01.2020, 19.00 Uhr
im EVA-Frauenzentrum, Saalgasse 15, 60311 Frankfurt
Mehr unter: www.susannemuellner.de/aktuelles

5. Mehrtägige Auszeiten

„Wo Liebe ist und Weisheit“ – Auszeit in Assisi

vom 17.-23.05.20 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 Entspannung und Meditation.



„Stille & Achtsamkeit“ – Auszeit in Burgund

vom 26.09.-01.10.20 im "Carmel de la Paix"/Cluny
Wir erleben ein beeindruckendes Frauenkloster in Burgund, praktizieren Achtsamkeit, können am Tagesrhythmus mit Gebets- und Meditationszeiten und bei der Feldarbeit der Schwestern teilnehmen, spazieren gehen ...

Unter www.susannemuellner.de/pme-achtsamkeit finden Sie ausführliche PDF-Flyer für die beiden Auszeiten.

Körper und Geist zur Ruhe bringen,
in die Stille und in die Natur eintauchen,
die eigenen Quellen (wieder-)finden ...

Kursleitung & Info:



Susanne Müllner

Dipl. Religionspädagogin/FH, PME-Kursleiterin,
Trainerin für Achtsamkeit am Arbeitsplatz/TAA,
Lehrerin für (Selbst-)Mitgefühl/MBCL

spielRäume für bildung, wachstum &
spiritualität

069-3089622, info@susannemuellner.de,
www.susannemuellner.de