

KURSRAHMEN

Der Kurs umfasst

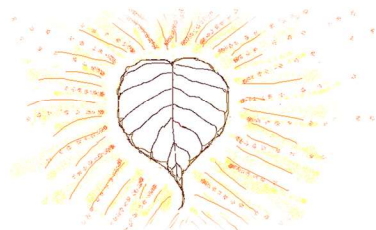
- ❖ ein individuelles Vorgespräch
- ❖ 8 wöchentliche Treffen á 2,5 Std.
- ❖ einen Tag der Achtsamkeit von 6 Std.
- ❖ ein individuelles Nachgespräch
- ❖ Übungsmaterial: Arbeitsheft und Audioanleitungen.

KURSIINHALT

- ❖ Geleitete Achtsamkeitsmeditationen im Liegen, Sitzen und Gehen
- ❖ sanfte Dehnungsübungen
- ❖ Schwerpunktthemen wie z.B.:
 - Wie Einstellungen u. Denkmuster Stress beeinflussen
 - Umgang mit schwierigen Gefühlen
 - Achtsamkeit im Alltag
 - Akzeptanz und Selbstakzeptanz
- ❖ Gruppenaustausch und Diskussion

VORAUSSETZUNG

tägliche Übungen von ca. 45 Min. mit Hilfe von Audio-CDs und Achtsamkeitsübungen im Alltag sind ein wesentlicher Bestandteil des Kurses. Die Bereitschaft, sich für diese 8 Wochen darauf einzulassen, ist entscheidend für ein tieferes Verständnis von Achtsamkeit und damit für den Erfolg des Kurses.



KURSLEITUNG



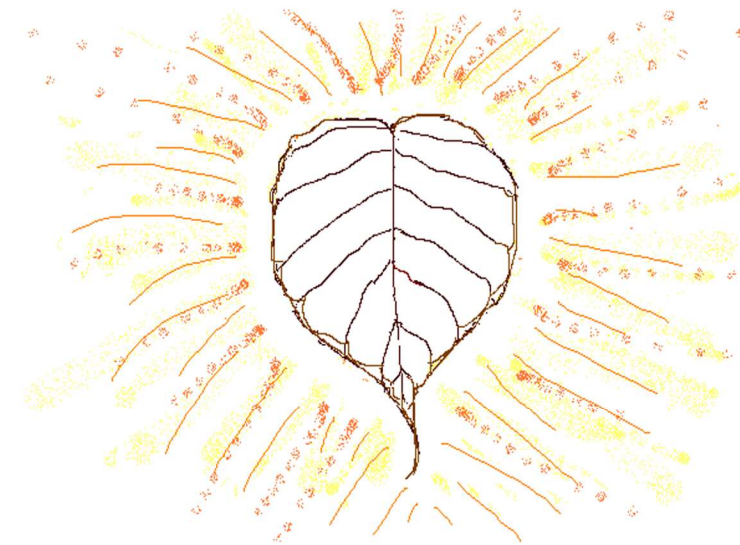
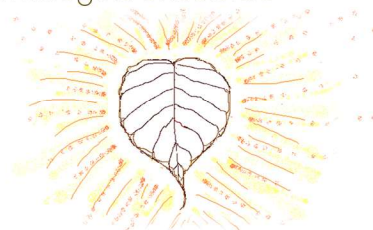
Regina Enders

seit 1996 Erfahrung als **Krankenschwester** in der Psychosomatik und häufige Teilnahme an längeren Meditationsretreats.
2007 Fortbildung zur **MBSR-Lehrerin** bei U.Kesper-Grossman in Freiburg, seither als MBSR-Kursleiterin tätig.
2014 - 2022 Dozentin in der Ausbildung für MBSR-Lehrer am EZfA in Freiburg.
2018 B.Sc. Psychologie FU Hagen.
2018 - 22 Teacher-Training am Bodhi College (www.bodhi-college.org).



INFO UND ANMELDUNG

Regina Enders
Nordweg 8
87730 Bad Grönenbach
Tel.: 08334 / 988 147
regina.enders@t-online.de
www.regina-enders.de



STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

„MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION“
(MBSR) NACH J. KABAT-ZINN

„MEDITATION IST NICHTS FÜR FEIGLINGS,
NICHTS FÜR JENE MENSCHEN,
DIE AUS GEWOHNHEIT
DIE LEISE STIMME DER SEHNSUCHT
IHRES HERZENS IGNORIEREN.“

Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn