

---

# ANIMADVERTE! (\*)

---

## Kursdaten

- ❖ 17.10. / 24.10. / 7.11. / 14.10. / 21.10. / 28.10 / 5.12. / 12.12. 2024
- ❖ immer **Donnerstag**, 19.00 - 21.30 Uhr
- ❖ „Tag der Achtsamkeit“: Sonntag, 01.12. 2024, 10 - 17.00 Uhr

## Rahmenbedingungen

- ❖ Die Inhalte des Kurses bauen aufeinander auf, eine verbindliche, regelmäßige Teilnahme ist daher erforderlich
- ❖ Bereitschaft zu einer täglichen Übungspraxis zuhause (45 Min.)
- ❖ Beantwortung eines Fragebogens, schriftliche Anmeldung

## Kosten

€400.- inkl. individuelles Vor- und Nachgespräch, Handbuch, Audiofiles, 30 Unterrichtsstunden (60')



(\*) *“Halte inne! Sei achtsam!”*

---

# ANIMADVERTE! (\*)

---

## Vorgehensweise

- ❖ Bei Interesse vereinbaren wir ein individuelles Vorgespräch.
- ❖ Für die Teilnahme ist dann eine schriftliche Anmeldung nötig.
- ❖ Nach Erhalt der Teilnahmebestätigung sind die Kosten vor Kursbeginn zu überweisen

## Anmeldung

- ❖ Schriftlich
- ❖ Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte frühzeitig anmelden.

## Ort

München (Borstei)  
Loefftzstraße 8, 80637 München  
Tram 20 o. 21 (Borstei),  
U 1 (Westfriedhof)



(\*) *“Halte inne! Sei achtsam!”*

---

# ACHTSAMKEIT

---

## Kompetent umgehen mit Stress und Leid

Das 8-Wochen-Programm

MBSR\* nach Jon Kabat-Zinn

(\*Mindfulness Based Stress Reduction)



Dr. phil. Alexander Holthaus

info@animadverte.de

+49(0)179 - 39 254 36

www.animadverte.de

---

*“Mit MBSR ...*

---

## Worum es geht ...

Stress und Leid muss nicht zwangsläufig in eine Abwärtsspirale von Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit oder Erschöpfung führen. Achtsamkeit hilft Ihnen, mit schwierigen Gedanken und Gefühlen umzugehen. Oft folgen wir gewohnten Mustern wenn wir Denken, Fühlen, Kommunizieren. Dieses weitgehend automatische Reagieren ist nicht hilfreich, wenn es um unser seelisches und geistiges Wohl geht. Zusätzlich lernen Sie mit Achtsamkeit, ihre inneren Ressourcen zu stärken und diese dort einzusetzen, wo sie gerade am dringendsten nötig sind.

“Wohlergehen ist eine Fertigkeit”! Das lehrt uns die neurowissenschaftliche Forschung, aber auch Jahrhunderte alte Traditionen aller Religionen. In achtsamen Praxis erlernen Sie, Wohlergehen selbst-wirksam zu gestalten und zu stärken.

MBSR wurde von Dr. Jon Kabat-Zinn vor rund 40 Jahren entwickelt. Es findet seitdem Anwendung in der von ihm gegründeten Stress Reduction Clinic und weltweit in Organisationen für körperliche o. geistige Gesundheit, wissenschaftlich anerkannt als „achtsamkeitsbasierte Intervention“.

---

*... zu innerer ...*

---

## Kurs-Struktur

- ✿ Individuelles Vor- und Nachgespräch
- ✿ 8 Gruppensitzungen a ca. 2.5 Stunden, 1 „Tag der Achtsamkeit“ (Samstag), 1 Thema pro Sitzung (Theorie & Übungen)
- ✿ „Formale Praxis“ zuhause, ca. 45' täglich
- ✿ „Informelle Praxis“ zuhause, achtsames Reflektieren täglicher Routinen
- ✿ Grundelemente der praktischen Übungen in den Sitzungen und Zuhause:
  - ✦ Achtsamkeitsmeditationen (10' bis 40')
  - ✦ Body-Scan (Körperwahrnehmung)
  - ✦ achtsame Körperübungen und Meditation im Gehen
  - ✦ achtsame Kommunikation
  - ✦ Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- ✿ Lehrmaterialien: Handbuch, Audiodateien

---

*... Ruhe kommen”*

---

## Sie lernen ...

- ✦ mentale Muster zu erkennen, die Ihr Gefühle, Ihr Denken und Reagieren bestimmen
- ✦ effektiver mit Stress sowie mit schwierigen Gefühlen und Erfahrungen umzugehen
- ✦ Umbrüchen und schwierigen Alltagssituationen gelassener zu begegnen
- ✦ Umgang und Kommunikation mit Ihren Mitmenschen zu beobachten und zu verbessern
- ✦ gruppendynamische Prozesse offener und tiefer wahrzunehmen und auf Anteilnahme, Kreativität und Problemlösung auszurichten
- ✦ körperlich und mental zu entspannen
- ✦ sich schneller von Erschütterungen erholen
- ✦ Ihre Lebensfreude, Gesundheit, Kreativität und Klarheit in Ihrem Leben zu stärken und nachhaltig zu pflegen

Was ist Achtsamkeit?

Was ist die Praxis der Achtsamkeit?

Was ist ein MBSR-Kurs?

