

## Cool bleiben in stressigen und herausfordernden Situationen

Ein Programm zur "Stressbewältigung durch Achtsamkeit / MBSR", ergänzt durch Naturwahrnehmungsübungen

Hast du auch manchmal das Gefühl, die Zeit rennt dir davon und die Aufgaben häufen sich? Platz dir zu schnell der Kragen? Möchtest du wieder Ruhe genießen können und gelassener sein?

Glücklicherweise ist es erlernbar, im Stress einen klaren Kopf zu bewahren, dabei gleichzeitig respektvoll mit anderen zu bleiben. Und mehr Ruhemomente zu finden.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen eine hohe und gesundheitsförderliche Wirksamkeit der anerkannten MBSR-Programme (Mindfulness-Based Stress Reduction/ achtsamkeitsbasierte Stressreduktion). Dieser Kurs entspricht den hohen Qualitätsstandards des MBSR-Verbands.

Achtsamkeit bedeutet eine innere Haltung von mehr Annahme und weniger Bewertung zu entwickeln, bewusster durch die Turbulenzen des Alltags zu steuern sowie dem stetigen Auf und Ab des Lebens mit mehr Gelassenheit zu begegnen. Das bedeutet auch, im Umgang mit sich und anderen Menschen aufmerksamer und liebevoller zu werden. Achtsamkeit hilft, im Moment anzukommen, statt sich um Zukünftiges oder Vergangenes zu sorgen.

All das braucht Übung; der standardisierte Kurs über acht Abende und einem Achtsamkeitstag bietet einen 'Werkzeugkoffer' etablierter Praktiken an wie alltagstaugliche Übungen und Meditationstechniken. Uralte fernöstliche Weisheiten werden verbunden mit neuen Erkenntnissen aus der Psychologie, Neurologie und der Stressforschung.

Zusätzlich ergänzen achtsame Naturwahrnehmungsübungen das Programm, da Naturverbindung erwiesenermaßen zur Reduktion von Stresshormonen führt.

Eine verbindliche Anmeldung ist notwendig.

Dafür erfolgt vorab ein telefonisches Vorgespräch und eine Anzahlung von 50,-€.

Kontakt: Nadja Frerichs, [ImFreienSein@t-online.de](mailto:ImFreienSein@t-online.de)

Anmeldeschluss: 18.3.22

Es ist wichtig, an möglichst allen Abenden teilzunehmen!

Der Achtsamkeitstag ist eine sinnvolle Ergänzung und vertieft die Erfahrung.

Termine: 30.März & 13./20./ 27.April & 4./11./18./25.Mai je 19.00 – 21.30 Uhr

Ort: Bürgerhaus Bornheide, Bornheide 76, 22549 Hamburg

Achtsamkeitstag: 29.April von 14.00 – 19.00 Uhr, Ort: NABU Vogelstation, Wedeler Marsch

Kursgebühr\*: zwischen 140,- bis 280,-€ (zahle so viel du kannst und es dir wert ist). Eine mögliche weitere Ermäßigung kann im Einzelfall besprochen werden.

Kursleitung: Nadja Frerichs

„Achtsamkeit zu erlernen ist eine große Bereicherung für mich gewesen. Ich bin Natur- und Wildnispädagogin und MBSR-/Achtsamkeitslehrerin i.A. Die Verbindung von Natur & Achtsamkeit liegt mir am Herzen.“



\*Zur Kursgebühr:

Da es mein Zertifizierungskurs ist, kann ich ihn zum reduzierten Preis anbieten. Reguläre Preise liegen i.d.R. um die 390,-€.