

Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

Die Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit ist eine wundervolle Möglichkeit zu regenerieren und in den Turbulenzen des Alltags die eigene Mitte wiederzufinden.

In diesem Kurs bekommen Sie Techniken und Übungen vermittelt, die Ihnen helfen Stress, Konflikten oder Herausforderungen des Alltags achtsam und gelassen zu begegnen und im Hier und Jetzt jederzeit angemessen und sinnvoll handeln zu können. Es ist durch viele Forschungsergebnisse belegt, dass achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung eine sehr wirksame Methode bei vielen Krankheiten und Störungen ist. Z.B.:

- Herz- Kreislauferkrankungen (Bluthochdruck, Herzrasen)
- Depressionen, Burnout
- Ängsten und Panikattacken
- Psychovegetativen Symptomen (Magen-Darmerkrankungen, Ein- und Durchschlafstörungen, Essproblemen etc.)
- Verspannungen und Schmerzen u.a.

Durch das lauschende Hören von spezifischen Klängen, Körper- und Atemübungen, meditatives Singen und Bewegen in Achtsamkeit oder durch Klangmeditationen werden Stresshormone abgebaut. Der Strom der Stress auslösenden Alltagsgedanken und Sorgen wird gezielt unterbrochen und das vegetative Nervensystem wird beruhigt. Der Parasympathikus wird aktiviert, so wird Tiefenentspannung in Muskeln und Organen erreicht. Ziel ist das Wahrnehmen und Annehmen der Gegenwart, ohne zu bewerten oder zu beurteilen, einfach Sein mit allem, was ist. In diesem Bewusstseinszustand fühlen wir einen tiefen Frieden und können aus unserer inneren Weisheitsquelle und Kreativität schöpfen. Dadurch ergeben sich oft völlig neue ungeahnte Handlungsperspektiven und Lösungen.

8 Termine a 80 Minuten

Kosten: 185.- € pro Teilnehmer/in

Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen diesen Kurs.

Mitzubringen: Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung

Anmeldung: 06071/21927

www.seelenklaenge.net

Dieses Angebot ist auch als Kompaktveranstaltung für Firmen buchbar.