

## Maria Köhne

Psychologische Gesundheitsförderung  
und Prävention BDP

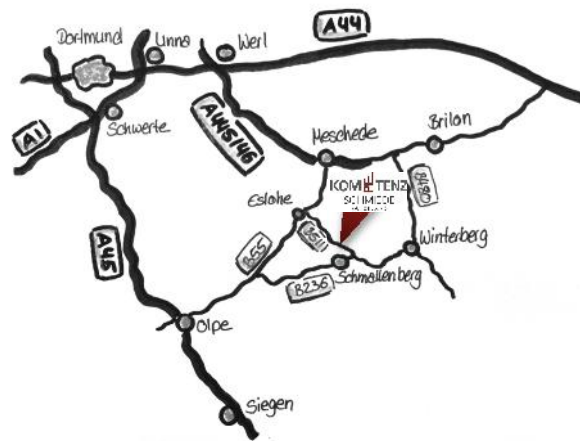


*„Achtsamkeit verbindet mit dem gegenwärtigen Moment und stärkt so ein bewusstes Sein, ohne sich in ständigen Gedankenkommentaren und im Stress zu verlieren.“*

info@maria-koehne.de  
www.maria-koehne.de

# KOM<sup>PE</sup>TENZ SCHMIEDE SAUERLAND

www.kompetenz-schmiede-sauerland.de



KompetenzSchmiede Sauerland  
Heiminghausen 2 a  
57392 Schmollenberg



## Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Maria Köhne  
www.maria-koehne.de

## Gesundheitskompetenz

### Achtsamkeit

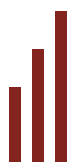
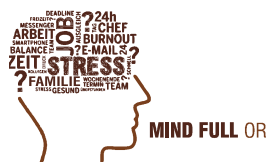
#### Mind full or mindful?

Achtsamkeit bedeutet im gegenwärtigen Moment bewusst, absichtslos und bewertungsfrei zu sein. Über diese Haltung wird die eigene Präsenz und Selbstwahrnehmung gestärkt.

Achtsamkeit wird über verschiedene Meditationsübungen trainiert in einer regelmäßigen bewussten Verbindung mit Gedanken, Gefühlen und Körpersignalen, ohne sich dabei im Kommentieren und Bewerten zu verlieren. So wird die Fähigkeit gefördert, auch im Erleben unangenehmer Empfindungen Balance zu halten oder wieder herzustellen.

Inmitten einer ständig wachsenden Flut an Informationen, permanenter Geschäftigkeit und Erreichbarkeit entstehen durch Achtsamkeit neue Möglichkeiten im Umgang mit Stress: Perspektivwechsel statt Autopilot, innere Distanz statt Energieverlust im Gedankenkarussell, Gelassenheit statt unkontrollierter Emotionalität.

Entdecken Sie die Kraft der Wahlfreiheit im Stress!



## Training Stressbewältigung

### durch Achtsamkeit

- Inhalte und Zielsetzung**

Sie lernen verschiedene Übungen, in denen Sie Achtsamkeit praktizieren:

- Achtsames Innehalten
- Körperwahrnehmung im Bodyscan
- Achtsame Körperbewegung aus dem Yoga
- Atembeobachtung
- Sitz- und Gehmeditation

Sie reflektieren Schwerpunktthemen der Stressbewältigung und finden neue Wege im Umgang mit Stress:

- Wahrnehmung und Interpretation
- Stressauslöser, Stressreaktionen und Stressverstärker
- Kommunikation und Stress
- Selbstfürsorge und Abgrenzung

- Zielgruppe**

Alle, die einen nachhaltigen Weg zur Stressbewältigung suchen und die Bereitschaft haben, sich dabei für den Trainingszeitraum täglich 45 Min. Zeit für Übungen im Alltag zu nehmen.

- Termine**

MBSR-Training nach Jon Kabat-Zinn (Mindfulness Based Stress Reduction) an 5 Samstagen im zweiwöchigen Rhythmus  
**21.01. – 18.03.2017 / 09.09. – 11.11.2017**

- Preis**

385 Euro zzgl. 19% UST

## 2 tages Seminar

### Achtsamkeit am Arbeitsplatz

- Inhalte und Zielsetzung**

Über verschiedene Timeout-Übungen und Impulse zur Achtsamkeit am Arbeitsplatz lernen Sie Strategien zur Stressbewältigung und Burnoutprävention. Sie erhalten und stärken ein gesundes Engagement, Leistungsfähigkeit und Freude in Bezug auf Ihre Arbeit, indem Sie in Verbindung mit sich selbst bleiben und für regelmäßige Regeneration sorgen.

- Zielgruppe**

Alle, die interessiert sind Achtsamkeit zur Stressbewältigung in den Arbeitsalltag zu integrieren.

- Termine**

**08.-09.06.2017 / 23.-24.11.2017**

- Preis**

780 Euro zzgl. 19% UST  
Handout und Tagesverpflegung inklusiv

- Weitere Formate**

**Achtsamkeit am Arbeitsplatz für Teams**  
Tagesworkshop nach Absprache

**Interaktiver Vortrag**

Zur Einführung ins Thema komme ich auch gerne in Ihr Unternehmen.

