



Einladung zum 9. Seminar

Stressreduktion durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn*

(Mindfulness-Based Stress Reduction-MBSR)

Achtsamkeit ist eine einfache und in der Tiefe sehr wirksame Methode, Stress abzubauen und Wohlbefinden und Gesundheit zu fördern.

Der klassische Achtsamkeitskurs (MBSR)
in den Räumen der Diakonie-

Beginn: Montag, den 10.09.2012 (19.00 - 21.15 Uhr),

Mo. 17.09.2012 und Mo. 24.09.2012;

Donnerstag, den 27.09.2012

**Montag, 15.10.2012, 22.10.2012, 29.10.2012 und
05.11.2012**

**Ein ganzer Übungstag ist für Samstag, den 27.10.2012 oder Sa. 20.10.2012 von 10.00 - 17.00
Uhr geplant - der verbindliche Termin wird im September 2012 bekannt gegeben -.**

Das Programm ist geeignet für Menschen, die Stress erleben, der aus Beruf, Familie, Beziehungen oder Krankheit resultiert, mit akuten oder chronischen Beschwerden z. B. Suchtdruck, Schmerzen oder psychosomatischen Erkrankungen belastet sind und/oder eine sinnvolle und wirksame Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen.

Teilnahmebeitrag: 120,00€ (Ein Zuschuss von 80% ist durch die Krankenkasse möglich.)

Interessierte vereinbaren bis zum 31.08.2012 ein Vorgespräch unter der Tel. Nr.: 04181 4000.

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 Personen begrenzt.

Inhalt des Kurses ist das praktische Kennenlernen und Üben der Elemente des MBSR - Programms. Hierbei handelt es sich um die Grundübungen: Body Scan (eine Körperwahrnehmungsübung, die der Konzentration und Entspannung dient), verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Gehen etc. sowie einführende Yoga und QiGong-Übungsreihen.



Buchholz, den 20.06.2012

Josef Nikolaus
Dipl. Soz.-Arb./Psychotherapeut/MBSR- Lehrer
Leiter der Fachstelle



**Anmeldebogen: Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem Achtsamkeitskurs vom
10.09.2012 bis zum 05.11.2012 an. Einen Termin für ein Vorgespräch habe ich vereinbart.
Den Teilnehmerbeitrag von 120,00€ werde ich am 1. Abend bar bezahlen.**

.....
Vorname

.....
Name

.....
Tel.

.....
Straße

.....
PLZ und Ort

.....
Alter

.....
E-Mail

.....
Ort, Datum, Unterschrift

Die TeilnehmerInnen übernehmen während des Seminars Verantwortung für sich selbst. Der Seminarleiter und das Diakonische Werk sind von jeglichen Haftungsansprüchen entbunden.

(*Jon Kabat-Zinn, Gesund durch Meditation, 2011)