

KURSE LIVING MINDFULNESS – ACHTSAMKEIT IM ALLTAG LEBEN

Achtsamkeit im Alltag leben ist das Motto von Living Mindfulness, dem von uns in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse entwickelten und von der Universität zu Köln wissenschaftlich untersuchtem Stressbewältigungsprogramm.

In Living-Mindfulness-Kursen vermitteln wir vielfältige Methoden der Achtsamkeit auf strukturierte, kompetente und zugleich menschliche Weise. Die Kursteilnehmer*innen erleben Achtsamkeit durch den Kurs nicht als zusätzlichen (belastenden) Punkt auf der Agenda. Denn Achtsamkeit integriert sich mit Living Mindfulness so in den Alltag, dass nach und nach eine achtsame Lebenshaltung entsteht. So lernen sie einen entspannteren und angemesseneren Umgang mit belastenden Einflüssen und Stress und können Herausforderungen mit mehr Gelassenheit, Klarheit und Akzeptanz begegnen.

Kursablauf

Der Living-Mindfulness-Kurs umfasst 8 Wochen mit jeweils einstündigen wöchentlichen Präsenzterminen (online). Zwischen den Terminen gibt es Reflexionsübungen und leicht umsetzbare Alltagsaufgaben. Der tägliche Zeitaufwand für Meditations-Übungen beträgt nur 1 x 12 und 3 x 3 Minuten, so kann Achtsamkeit langfristig leicht in den Alltag integriert werden.

Nutzen für die Teilnehmer*innen

Ein Living-Mindfulness-Kurs kann insbesondere dann unterstützen,

- wenn man beruflichen oder privaten Stress hat
- Nervosität oder Konzentrationsmangel erlebt oder nicht abschalten kann
- an chronischen, akuten oder psychosomatischen Erkrankungen leidet
- sich erschöpft, niedergeschlagen, antriebslos oder ängstlich fühlt
- die eigene Selbstwahrnehmung und sein Selbstbewusstsein stärken will

In den Kursen arbeiten wir mit Körperwahrnehmung, verschiedenen geführten Meditationen, einfachen Körperübungen, themenbezogenen Vorträgen und gemeinsamem Austausch.

Dadurch lernen die Teilnehmer*innen

- einen besseren Umgang mit seelischen und körperlichen Belastungen,
- die Fähigkeit, innere Ressourcen besser zu erkennen,
- mehr Entspannung in den Alltag zu bringen,
- einen kreativeren Umgang mit herausfordernden Situationen,
- mit mehr Selbstvertrauen, Energie und Freude durch sein Leben zu gehen.
- Unsere Studie hat gezeigt, dass mittelfristig auch die Leistung gesteigert wird.

Kosten pro Kurs:

3.000 € zzgl. Mehrwertsteuer
Max. 12 Teilnehmer*innen