



HANNE BAUHAUS

Dipl. Soz. Päd. Supervisorin (DGSV)
Fortbildnerin, Coach, MBSR-Lehrerin
langjährig tätig in der Krisenberatung

Bei Interesse führe ich sehr gerne ein unverbindliches Vorgespräch mit Ihnen über die Inhalte und Übungen des MBSR, in Bezug auf Ihre individuellen Wünsche und Lebensziele.

KONTAKT



Hanne Bauhaus
Hammerstraße 39
48153 Münster

0251 74 79 603
Mobil 0170 24 61 626
hannebauhaus@t-online.de
www.hannebauhaus.de

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

MBSR 8-Wochenkurs
nach Jon Kabat-Zinn

„Was hinter uns liegt
und was vor uns liegt,
sind Kleinigkeiten, wenn man es mit
dem vergleicht, was in uns liegt.“

Ralph Waldo Emerson

DAS KONZEPT

Viele Menschen sehnen sich nach mehr Gelassenheit und Lebensfreude in einem Alltag mit vielfältigen Anforderungen in Beruf und Privatleben.

Das Konzept der Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn ist eine einfache und zugleich wirksame Methode uns mit unserer inneren Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.

Zahlreiche wissenschaftliche Auswertungen des Kurskonzeptes zeigen, dass die meisten Kursteilnehmer:

- * mehr Energie und eine positive Lebenseinstellung bekommen haben.
- * anhaltende Verbesserungen ihres körperlichen und psychischen Befindens erleben.
- * ihre Entspannungsfähigkeit verbesserten.
- * die Fähigkeit entwickelten, mit kurz- und langfristigen Stresssituationen besser umzugehen.
- * eine nachhaltige Verbesserung ihrer Lebensqualität erreichen.

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“ Jon-Kabat-Zinn

DAS ANGEBOT

In dem 8-Wochenkurs, der an 8 Abenden und einem Achtsamkeitstag stattfindet, werden folgende Kursinhalte vermittelt:

- * Geführte Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Liegen und Gehen
- * Übungen zur Stärkung der Präsenz und des Bewusstseins im täglichen Leben
- * Übungen zur Integration von Achtsamkeit im Alltag
- * Hilfen für den Umgang mit Stress, Schmerzen und schwierigen Gefühlen
- * Achtsame Kommunikation
- * Aufbau von Selbstachtung und Mitgefühl
- * Leichte Yoga-Übungen

Ich lade Sie herzlich ein, mit mir den Weg der Achtsamkeit zu gehen und eine Übungspraxis zu erlernen, die zu einem stressfreieren, bewussteren und freundlicheren Umgang mit sich selbst und Anderen führen kann.

DER KURS RICHTET SICH AN MENSCHEN

- * mit beruflichem oder privatem Stress, mit akuten oder chronischen Krankheiten, z. B. typischen „Stresserkrankungen“, wie Kopf-, Magen, oder Rückenschmerzen und anderen psychosomatischen Beschwerden.
 - * die unter Ängsten oder depressiven Verstimmungen leiden.
 - * die einen aktiven Beitrag zum Erhalt oder zur Wiedergewinnung ihrer Gesundheit leisten möchten.
 - * die ganz allgemein bewusster leben möchten und an einem inneren Weg der Selbsterforschung interessiert sind.
-
- * Aktuelle Termine erfahren Sie unter: www.hannebauhaus.de
 - * Kursgebühr: 340,00 Euro (Eine Teilkostenerstattung über die Krankenkasse ist möglich.)