Meine Persönlichkeit

Ich konzentriere mich gern auf das „Hier & Jetzt“, wodurch mir meine Bedürfnisse und Herzenswünsche bewusst werden.

Liebe und Selbstliebe stehen für mich an erster Stelle. Das war nicht immer so, aber heute weiß ich, dass alle Ereignisse des Tages eine emotionale Spur im Körper hinterlassen, der es nachzuspüren gilt.

Meine Erkenntnisse aus Reflexionen und Achtsamkeitsübungen lasse ich in meine tägliche Routine mit einfließen.

Gern teile ich meine Erfahrungen mit anderen Menschen, denn gemeinsam ist es für alle etwas leichter, mit den alltäglichen Herausforderungen umzugehen.

Kursleiterin:
Kathleen Koch

Anmeldung:

Für eine Voranmeldung nutze gern das beiliegende Formular oder sende mir einfach eine E-Mail mit deinen Kontaktdaten zu. Ich melde mich dann bei dir für ein kostenloses Vorgespräch.

Wenn alles für beide Seiten passt, erhältst du im Anschluss eine Anmeldebestätigung mitsamt Rechnung und weiteren Details von mir.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

8-Wochenkurs
nach Jon Kabat-Zinn

Gelassenheit
Präsenz
Lebensfreude

KATHLEEN KOCH
ACHTSAMKEITS-Training
& Coaching

Telefon: 0361-2625920
E-Mail: praxis@kathleen-koch.de
Website: www.kathleen-koch.de

MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction

Viele Menschen sind in ihrer heutigen Lebensweise von Reizüberflutung, Termindruck und andauerndem innerlichen Angespanntsein geprägt. Oft haben sie sogar ein Gefühl allgemeiner und emotionaler Überbelastung.

Nun führt zwar jeder Weg, sei er glatt oder holprig, dorthin, wo wir hinwollen – verläuft die Reise aber problemlos, sparen wir Energie und Zeit!

Darum ist es wichtig:

seine eigene Form von Ritual zu finden, um die inneren Wogen zu glätten, und den See seines Geistes still werden zu lassen.

Der 8-wöchige Kurs umfasst:

- ein Vorgespräch
- 8 abendliche Gruppensitzungen à 2,5 h
- tägliches Üben zu Hause für ca. 45 min
- einen Tag der Achtsamkeit an einem Samstag von 6 - 7 h
- Kursmaterial (Übungs-CD´s & Teilnehmerhandbuch) **349,- €**

Bei der Stressbewältigung durch Achtsamkeit geht es darum, inmitten des Alltags innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen.

Ganz bewusst wählst du einen Weg zur Bewältigung des Alltags und übernimmst somit Verantwortung für dein Tun und dein Handeln.

Das 8-wöchige Programm wurde vor über 30 Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik in Massachusetts, USA entwickelt. Die erfolgreiche Wirksamkeit wurde in wissenschaftlichen Studien belegt.

Kernelemente des Kurses sind Übungen zur Schulung der Achtsamkeit, leichte Yoga Übungen, der Erfahrungsaustausch in der Gruppe und das Üben zu Hause.

Zeit für dich selbst!

Die Erkenntnisse im Umgang mit diesen Techniken können dann Stück für Stück auf den Alltag übertragen werden und alte Denkweisen und Bewältigungsstrategien ablösen. Mit zunehmender Übung verändert sich deine Vorstellung vom Leben.

Der Kurs ist für dich geeignet, wenn du:

- dich gestresst und erschöpft fühlst
- dich derzeit in schwierigen Lebensumständen befindest
- dir mehr Vitalität und Lebensfreude wünschst
- generell mehr Gelassenheit und innere Ruhe erfahren möchtest, aber auch im Umgang mit körperlichen Beschwerden und Schmerzen
- dir mehr Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz wünschst

Die Basis dafür ist dein Wille, dich selbst besser kennen zu lernen.