

Das Netzwerk Achtsamkeit

Nordhessen lädt zu einem
Workshop - Nachmittag ein



E.Metz, C. Weidemann, B. Patzig, B. Eickmeyer

03.09.23

15.00 – 20.00 Uhr

Tagungshaus Lebensbogen
Auf dem Dörnberg 13
34289 Zierenberg

Kosten 45 €

Anmeldung bis 27.08.23

Projekt-Lebensbogen e.V.
e-mail: carmen.weidemann@lebensbogen.org

MITGLIED IM

mbsr-mbct

VERBAND

ACHTSAMKEIT IM LEBEN

Programm

15.00 Uhr Stehkafee und Begrüßung

15.45 – 16.30 Uhr

Workshop 1: **MBSR zum Kennenlernen**

Inhalte und Formate des Trainings
„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“
nach Jon Kabat-Zinn werden vorgestellt.

Workshop 2: **Mit allen Sinnen achtsam genießen**

Der Sinn der Sinne ist, uns Orientierung zu geben.
Mit kleinen achtsamen Genussübungen können wir
unsere Sinne wieder beleben.

16.45 – 17.30 Uhr

Workshop 3: **Achtsamkeit als Weg
aus der Grübelschleife**

Ein Einblick mit kleinen Übungen in das MBCT-
Training zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen,
Ängsten und negativen Selbstgesprächen.

Workshop 4: **Achtsamkeit und Mitgefühl
mit dem Körper (Im Liegen)**

Im Wechsel zwischen einfachen Bewegungen und
stillem Nachspüren werden Grenzen erforscht und
Mitgefühl und Freundlichkeit mit dem Körper
entwickelt.

17.30 – 18.30 Uhr Pause im Cafe Helfensteine

18.45 – 19.30 Uhr

Workshop 5: **Achtsame Kommunikation**

Mit Hilfe der Übung des Ehrlichen Mitteilen erleben
wir, wie wir den Kontakt zu uns selbst und
zu anderen vertiefen können.

Workshop 6: **Achtsam verbunden –
verantwortlich handeln**

Mit Wertschätzung und Dankbarkeit lassen wir uns
von unserer natürlichen Mitwelt auf dem Dörnberg
berühren.

19.30 – 20.00 Uhr Gemeinsamer Ausklang