

**Irene Hotz**

Körperpsychotherapie (DGK/ECP)
Atemtherapie (AFA) MBSR Trainerin
Heilpraktikerin für Psychotherapie

www.stressbewaeltigung-taunus.de

Telefon: 06172-73 76 23

E-Mail: praxis-hotz@online.de

Praxis:

Alt Seulberg 41,
61381 Friedrichsdorf

Praxis in Frankfurt:

Zeitlos - Zentrum für Bewegung,
Meditation und Therapie
Hungener Str.5 60389 Frankfurt/M

Kurs: Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

nach Dr. Jon Kabat-Zinn (Mindfulness Based Stress Reduction)

Chronischer Stress ist ein ernsthafter Risikofaktor körperlich und psychisch zu erkranken. MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), Stressbewältigung durch Achtsamkeit zeigt Ihnen Wege auf, in schwierigen Lebenssituationen ihr inneres Gleichgewicht beizubehalten oder wieder herzustellen.

Achtsamkeit bedeutet mit allen Sinnen im JETZT zu verweilen. „Achtsamkeit ist das Gewahrsein, das entsteht, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Weise ausrichten nämlich: absichtslos, im gegenwärtigen Moment und nicht wertend.“ (Dr. Jon Kabat-Zinn)

MBSR ist ein wirksames, alltagstaugliches Trainingsprogramm für Menschen, die lernen möchten, Belastungssituationen zu meistern. Es verbindet das Wissen über die positive Wirkung der Meditation mit den heutigen Erkenntnissen aus Medizin und Stressforschung.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit des Programms für:

- effektivere Bewältigung von Stress-Situationen
- anhaltende Verminderung von körperlichen oder psychischen Stress-Symptomen
- die Stärkung des Immunsystems
- die erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- ein wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz
- sowie mehr Lebensfreude und Vitalität.

Was braucht es von Ihrer Seite? MBSR wird in einem Achtwochenkurs vermittelt, man trifft sich einmal wöchentlich für 2,5 Stunden wichtig ist, dass Sie an sechs Tagen der Woche 30-40 Minuten Zeit für Übungen aufbringen.

Kursbeginn: Donnerstag, 24. Januar 2019

8 Abendtermine, jeweils 19:30 - 22:00 Uhr

Donnerstag, 24. Januar	Donnerstag, 21. Februar	Donnerstag, 14. März
Donnerstag, 31. Januar	Donnerstag, 28. Februar	Donnerstag, 21. März
Donnerstag, 07. Februar	Donnerstag, 07. März	

Wo: in 61381 Friedrichsdorf Svatiss Wellness Studio Am Houiller Platz 4B

Gebühr: € 290.- inklusive Kursunterlagen und CD's

Haben Sie Interesse an der Teilnahme? Bitte vereinbaren Sie ein Vorgespräch oder melden Sie sich zu einem Infoabend an.

Infoabend: Do. 13.12. 2018, oder Do. 10.01. 2019, oder Do. 17.01.2019

Uhrzeit: 19:30 - 20:30 Uhr

Praxis Hotz,

Alt Seulberg 41,

61381 Friedrichsdorf

Anmeldung: Telefon: 06172-73 76 23 **oder** E-Mail: praxis-hotz@online.de

Handy: 0152 53 742 952