

**Irene Hotz**

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

www.stressbewaeltigung-taunus.de

Telefon: 06172-73 76 23

E-Mail: info.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.

Dieser Kurs führt Sie in die Grundprinzipien der Achtsamkeit ein. Folgende Themen werden besprochen: Was ist Achtsamkeit? Wie unterstützt uns Achtsamkeit Stress und weitere Herausforderungen des Lebens zu meistern? Bodyscan, Atemmeditation und Yoga werden geübt.

Was braucht es von Ihrer Seite? Teilnahme an 5 Abendterminen á 2 Stunden. Wichtig ist, dass Sie an sechs Tagen der Woche 30-40 Minuten Zeit für Übungen aufbringen.

Kursbeginn: Donnerstag, Donnerstag, 2. Mai 2019

5 Abendtermine, jeweils 19:30 - 21:30 Uhr

Donnerstag, 02. Mai	Donnerstag, 16. Mai	Donnerstag, 06. Juni
Donnerstag, 09. Mai	Donnerstag, 23. Mai	

Wo: *Praxis Hotz, Alt Seulberg 41, 61381 Friedrichsdorf*

Gebühr: € 140.- inklusive Kursunterlagen und CD's

Infoabend: **Mo. 18. 03. 2019, oder Mo. 08. 04. 2019**
Do. 25. 04. 2019, oder Mo. 29. 04. 2019

Uhrzeit: 19:30 - 20:30 Uhr

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

Anmeldung: Telefon: 06172-73 76 23 **oder** E-Mail: info.hotz@online.de
Handy: 0152 53 742 952