

**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

Online-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 wiederherzustellen.

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, wir treffen uns einmal wöchentlich 2 Stunden lang über Zoom. Sie sollten an sechs Tagen der Woche 30-40 Minuten Zeit für Übungen aufbringen.

Online-Kurs 1*: Mittwoch, 13. Mai bis 1. Juli 2020

8 Termine, jeweils 9:30 – 11:30 Uhr

Gebühr: € 290.- inklusive Kursunterlagen (PDF), Audiodateien und Vorgespräch und Nachgespräch, E-Mail –oder – Telefonkontakt zwischen den Sitzungen

Online-Kurs 2*: Donnerstag, 28. Mai bis 23. Juli 2020

8 Termine, jeweils 19:00 – 21:00 Uhr

Gebühr: € 290.- inklusive Kursunterlagen (PDF), Audiodateien und Vorgespräch und Nachgespräch, E-Mail –oder – Telefonkontakt zwischen den Sitzungen

Haben Sie Interesse an der Teilnahme?

schicken Sie mir bitte eine E-Mail: info.hotz@online.de oder rufen Sie mich an. Tel.: 06172-73 76 23, Handy: 0152 53742952

* Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt.

Nach Aufhebung der Kontaktsperre, biete ich wieder **Tage der Achtsamkeit** in Frankfurt an, die Sie zusätzlich buchen können.