

Mit Klarheit und Gelassenheit

Achtsamkeitstraining
nach dem MBSR-Konzept
für
ÄrztInnen und
PsychotherapeutInnen



Hohe berufliche oder familiäre Anforderungen, schwerwiegende gesundheitliche Probleme oder Zukunftssorgen:

Vielen Menschen fällt es heute schwer, innerlich zur Ruhe zu kommen angesichts vielfältiger und fortgesetzter Belastungen im täglichen Leben. Die Notwendigkeit, verschiedene Anforderungen gleichzeitig zu bewältigen, verstärkt den Druck noch.

Vor lauter Pflichten, Aufgaben und Nöten geht der Blick für den gegenwärtigen Augenblick verloren. Die Sehnsucht wächst, einmal inne zu halten, wieder zu Atem zu kommen und so neue Kraft zu schöpfen.

Als Ärztin oder Psychotherapeut kommt als weiterer Faktor die tägliche, oftmals anstrengende Beziehungsarbeit mit belasteten Menschen hinzu. Um dies auf Dauer leisten zu können und dabei gesund zu bleiben, bedarf es einer guten Balance zwischen Anteilnahme und Abgrenzung. Praktizierte Achtsamkeit bietet Ihnen hier grundlegende Unterstützung – damit Sie noch lange mit Klarheit und Gelassenheit Ihren Aufgaben nachgehen können.

Das Stressbewältigungsprogramm MBSR (Mindfulness Based Stressreduction) wurde 1979 an der Stress Reduction Clinic der University of Massachusetts von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und anderen entwickelt, um Menschen zu unterstützen, die für sich Wege suchen, um gelassener, freundlicher und kreativer mit beruflichen, familiären oder gesundheitlichen Belastungen im eigenen Leben umzugehen.

Grundlage hierfür ist die Achtsamkeit:

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, im jeweils gegenwärtigen Augenblick das wahrzunehmen, was gerade ist, ohne es zu werten.

Menschen in der Entwicklung dieser Fähigkeit zu unterstützen, ist wesentliches Anliegen dieses Kurses. Angeleitete Körperwahrnehmung gehört daher ebenso zum Programm wie achtsames Bewegen und Meditation. Diese Übungen werden sowohl während des Kurses als auch zu Hause durchgeführt.

Dieses Kursangebot richtet sich ausschließlich an Ärzte/Ärztinnen und Psychotherapeuten/ Psychotherapeutinnen, die Achtsamkeit für ihren beruflichen und privaten Alltag kennenlernen und weiterentwickeln wollen.

Martina Amberg
Diplom-Psychologin



zertifizierte SeniorCoach/BDP
Zertifizierte MBSR-Kursleiterin
Stressbewältigungstrainerin
Systemische Organisationsberaterin
Geboren 1961, verheiratet, zwei Kinder.

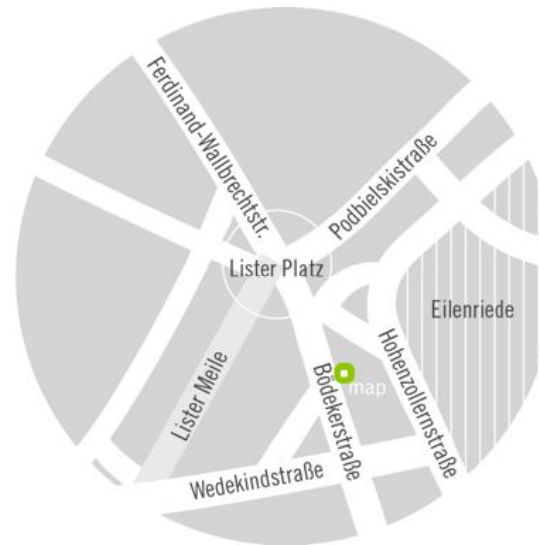
Seit mehr als zehn Jahren beschäftige ich mich mit Achtsamkeit.

Die Praxis der Achtsamkeit in mein Leben und Handeln einfließen zu lassen ist für mich immer wieder eine neue Herausforderung und Bereicherung zugleich, sowohl für mein berufliches als auch für mein privates Leben.

MITGLIED IM

mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN

So finden Sie map:



map finden Sie in der Bödekerstraße 92, Nähe Lister Platz.

Wie fast überall in der Stadt sind auch hier Parkplätze knapp, es empfiehlt sich die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel. Die Stadtbahnstation Lister Platz (Stadtbahn Linie 3, 7 und 9; Bus Nr. 121, 100, 200, 134) ist nur etwa 100 m Fußweg entfernt.

Mit Klarheit und Gelassenheit

Vierteiliges Seminar nach dem MBSR-Konzept für Ärzte und Psychotherapeuten

- Termine:** 29.4.15, 13.5.15, 27.5.15, 10.6.15
jeweils mittwochs, 16 Uhr bis 19.30 Uhr
- Ort:** *map*, Bödekerstraße 92, Hannover-List
- Kosten:** **360,00€** incl. 19% MWSt.,
3 Übungs-CDs und Arbeitsmappe sowie kostenfreies Nachgespräch
- Anmeldung:** Bis zwei Wochen vor Kursbeginn.
Schriftliche Anmeldung mit beiliegendem Anmeldeformular.

Bitte beachten Sie: Dieses Seminarangebot richtet sich ausschließlich an Ärzte/Ärztinnen und Psychotherapeuten/ Psychotherapeutinnen.

Achtsamkeitstraining für Einzelpersonen/Teams, weitere Termine sowie vertiefende Thementage und Angebote für Unternehmen auf Anfrage.



Bödekerstraße 92
30161 Hannover
Tel. 05 11 - 590 20 20
www.achtsamkeit-und-coaching.de
m.amberg@achtsamkeit-und-coaching.de