

online

16:00-18:00

Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

Monatliche Workshops Februar - Juni 2023

Innehalten - Durchatmen - Kraft entfalten

Für Lehrkräfte, Erzieher*innen und andere pädagogische Berufe

Auf Basis von **MBSR**

Mindfulness **B**ased **S**tress-**R**eduction, Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung.

Du möchtest flexibel und unabhängig von einem ganzen Kurs etwas für deine Resilienz tun, Achtsamkeit kennenlernen oder deine Achtsamkeitspraxis vertiefen oder auffrischen?

Die monatlichen Workshops mit alltagsnahen Übungen zur Stressbewältigung bieten dir dazu die Möglichkeit und unterstützen dich, den aktuellen Herausforderungen des Alltags mit **innerer Ruhe, Kraft und Zuversicht** zu begegnen.

Workshopinhalte

- Praktische Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen, Gehen
- Eigene Verhaltens- und Stressmuster reflektieren und gesunde Handlungsalternativen kennenlernen
- Selbstfürsorge und Verbundenheit stärken, gemeinsamer Austausch
 - Psychoedukation und wissenschaftliche Hintergründe
 - Stress abbauen, Resilienz und Immunsystem stärken

Anmeldung für einzelne oder alle WS per Mail

an: kathrin.wunderer@mindfulme.de

Viele praktische Übungen, wir sitzen nicht die ganze Zeit vor dem Bildschirm!

Termine jeweils von 16:00-18:00 Uhr, online, je 14 Plätze

WS 1, Dienstag, 28.02. Körper und Atem

WS 2, Montag, 20.03. Gefühle und Emotionen

WS 3, Donnerstag, 27.04. Umgang mit emotional herausfordernden Gedanken

WS 4, Mittwoch, 10.05. Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl

WS 5, Mittwoch, 05.07. Achtsamkeit im Alltag und im Klassenzimmer

begleitendes Audiomaterial & Unterlagen auf padlet!

Leitung: Kathrin Wunderer, Dipl.-Pädagogin, zertifizierte Achtsamkeits-/MBSR-Trainerin, zertifizierte, gesetzlich anerkannte Mediatorin, Mitglied im Verband der Achtsamkeitslehrenden/MBSR-MBCT Verband e.V., zertifiziert von der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ der gesetzlichen Krankenkassen.

www.mindfulme.de