

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](mailto: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](http://www.mindfulme.de)