



## Stressbewältigung – Achtsamkeit - Meditation

M B S R  
im **LEBENSRAUM**  
Brunnenstr.34 VS-Villingen

Ariane Will  
Lantwattenstr.4  
78050 VS-Villingen  
07721-25685  
[ariane.will@gmx.de](mailto:ariane.will@gmx.de)

### **Informationen zum Achtsamkeitskurs-Kurs zur Stressbewältigung**

Sie interessieren für einem diesen Kurs bei mir. Dafür herzlichen Dank!  
Im Vorfeld möchte ich Ihnen zu diesem Kurs einige Informationen geben.

Der Kurs findet im LEBENSRAUM in der Brunnenstr. 34 in Villingen statt.

**Termine immer Donnerstag, 06.07., 13.07., 20.07.,27.07., 03.08., 10.08.2023  
jeweils von 19.00 Uhr bis 20.15 Uhr**

Der Kurs kostet incl. Übungs-CDs oder mp3 und Teilnehmerhandbuch 200,00 €.

---

### **Was genau ist Achtsamkeit?**

Das Konzept der Achtsamkeit kommt ursprünglich aus dem Buddhismus.  
Bei Achtsamkeitstraining geht es aber nicht um religiöse oder spirituelle Inhalte.  
Ich vermittele Achtsamkeit als wissenschaftlich erforschtes und begründetes Programm,  
das sich hauptsächlich an Menschen richtet, die Belastungen, Stress und Erschöpfung erleben und  
darunter leiden. Aber auch bei chronischen Schmerzen und langwierigen Erkrankungen kann diese  
Methode positiv wirken. Darüber hinaus ist das Achtsamkeitstraining eine gute Methode zur  
Prävention und Gesundheitsfürsorge.

### **Was erwartet Sie in diesem Kurs?**

Die Kernübungen sind Atemmeditation, Achtsamkeits-Yoga und eine besondere Körpermeditation, der  
sogenannte Body-Scan. Diese werden durch Selbstbeobachtung und achtsame ausgeführte  
Alltagstätigkeiten ergänzt. Durch diese Kombination von Übungen wird die Fähigkeit trainiert,  
unabgelenkt im Hier und Jetzt zu verweilen.  
Dies hilft, Stressprozesse zu erkennen, Körpersignale als Stress- und Stimmungsbarometer  
wahrzunehmen, eingefahrene Reaktionsmuster zu überprüfen und gegebenenfalls zu verändern und  
mit einer bewussten inneren Haltung Stresssituationen positiv zu begegnen.

## **Kursinhalte** (Dauer einer Kurseinheit ca. 2,25 Std.)

- 1.Einheit: **Achtsamkeit** – eine Annäherung  
Kennenlernen, die 8 Aspekte von Achtsamkeit, Körperwahrnehmung mit Bodyscan
- 2.Einheit: **Wie wir die Welt wahrnehmen**  
`Out of the box` - oder `Schau über deinen Tellerrand`, Bodyscan, Einführung in die Sitzmeditation
- 3.Einheit: **Im Körper beheimatet – Stress mit Achtsamkeit begegnen**  
Sitzmeditation, Kennenlernen einer Yoga-Übungsreihe, Stresstheorie
- 4.Einheit: **Achtsamkeit gegenüber stressverstärkenden Gedanken**  
Input und Austausch zum Thema störende Gedanken - Gedankenkarussell, Sitzmeditation, Yoga
- 5.Einheit: **Gefühle willkommen heißen**  
Input und Austausch zum Thema unangenehme Gefühle – wie gehe ich damit um? Sitzmeditation, Moving-Bodyscan
- 6.Einheit: **Für sich selbst Sorge tragen – Rückblick und Ausblick**  
Bodyscan, Sitzmeditation, Übung zum Thema: `wie geht es weiter?`

## **Was erwartet der Kurs von Ihnen?**

Es ist wissenschaftlich belegt, dass es rund drei Monate kontinuierlichen Trainings bedarf, bis neue Gewohnheitsmuster angelegt sind. Das heißt konkret, dass Sie auch außerhalb der Kurszeiten, möglichst täglich, die gelernten Übungen anwenden sollten. Das Training auf der Yogamatte oder dem Meditationskissen zuhause bildet, wenn man ein schönes Bild gebrauchen möchte, neue `Achtsamkeits-verknüpfungen` im Gehirn und befähigt Sie mit der Zeit dazu, bei alltäglichen Problemen in ein gelasseneres Gewahrsein zu gelangen und damit einen neuen Blick auf die Situation zu bekommen, auf sich selbst und das, was Sie wirklich wollen. Die Erfahrung zeigt, dass es anfangs etwas Überwindung kostet, eine tägliche Übungspraxis durchzuführen. Machen Sie sich deshalb bewusst, dass dies eine kostbare Zeit ist, die Ihnen helfen kann, mit Ihren Stresssituationen besser umzugehen, diese vielleicht sogar ganz zu beseitigen.

## **Was sonst noch wichtig ist**

Bitte sorgen Sie dafür, dass Sie möglichst an allen Kurseinheiten teilnehmen können, da das Programm aufeinander aufbaut. Sollten Sie dennoch einmal verhindert sein, rufen Sie mich bitte an, dann können wir die Übungspraxis für die nächste Woche absprechen.

Sie bekommen ein Teilnehmerhandbuch und CDs (oder mp 3) mit den Anleitungen für den Body-Scan, die Yogaübungen und die Meditation. Sie erhalten freien Zugang zu allen Praxisübungen auf meiner Website. Nach dem Kurs gibt es immer wieder Angebote für einen Übungsabend.

Bei Fragen können Sie sich jederzeit an mich wenden.

Sie sollten beim Kurs warme und bequeme Kleidung tragen, vor allen Dingen auch warme Socken.