



AB MITTWOCH 07.02.2018

MIND BODY MEDIZIN

Stressbewältigung durch Achtsamkeit • Ernährung • Bewegung • Kommunikation

8 Wochen Achtsamkeitskurs im Prävent Centrum Dortmund

In unserer Gesellschaft ist der Lebensstil zunehmend schnell, hektisch und voller Ablenkung. Nicht wenige Menschen fühlen sich müde und gestresst. Schlaflosigkeit, Erschöpfung und depressive Verstimmungen können die Folge andauernder Anspannung sein.

Geht es Ihnen auch so? Möchten Sie das ändern? Das können Sie!

Erkennen Sie Ihre individuellen Stressoren und erlernen Sie durch die Lebensstilmedizin (Mind-Body-Medizin) geeignete Strategien, die den Umgang mit Ihrem persönlichen Stress verbessern.

Mit ein wenig Achtsamkeit im täglichen Leben und dem Verstehen, wie Stress entsteht, sind Sie in der Lage Ihr Leben positiver zu gestalten.

Eine bewusste Kommunikation ermöglicht es Konflikte und Anspannung zu vermeiden und führt zu Innerer Ruhe und Gelassenheit. Das ist wissenschaftlich belegt!

STRESS
ACHTSAMKEIT
ERNÄHRUNG
BEWEGUNG
KOMMUNIKATION
EMOTION
REFLEXION
MEDITATION
YOGA
GELASSENHEIT

Achtsamkeit ist von Augenblick zu Augenblick gegenwärtiges, nicht urteilendes Gewahrsein, kultiviert dadurch, dass wir aufmerksam sind. Achtsamkeit entspringt dem Leben ganz natürlich. Sie kann durch Praxis gefestigt werden. Diese Praxis wird manchmal Meditation genannt. Doch Meditation ist anders, als Sie denken.

JON KABAT-ZINN

ANMELDUNG

MOBIL: 0160 - 970 14 301
martin.kranich@praevent-centrum.de

KURSORT

PRÄVENT CENTRUM
Wellinghofer Amtsstr. 33

Mittwoch, 18.00 h – 20.30 h

MIND BODY MEDIZIN IST LEBENSSTILMEDIZIN

In dem Kurs Mind Body Medizin (MBM) lernen Sie an 8 Abenden, was Stress bedeutet, wie er entsteht und was Sie selbst damit zu tun haben. Ihnen wird vermittelt, wie Sie durch Veränderung Ihrer Denk- und Lebensweise, Ihrer Kommunikation und täglich ausgeführten spannungsregulierenden Übungen (Meditation, Bodyscan und Yoga) zu mehr Gelassenheit finden können. Zusätzlich erhalten Sie wissenschaftlich gesicherte Fakten zu einer wirklich gesunden Ernährung. Anhand praktischer Beispiele wird die Bedeutung von körperlicher Bewegung für einen gesunden Lebensstil verdeutlicht.

KURSinHALTE IM EINZELNEN

Kurstreffen: Dauer jeweils 2 1/2 Stunden, Mittwoch von 18.00 h - 20.30 h. Neben interaktiven Vorträgen stehen Selbsterfahrung und das praktische Erleben im Vordergrund.

Kurstreffen 1: Einführung, Zieldefinition und Verhaltensänderung / PME

Kurstreffen 2: Stress und Stressregulation / Bodyscan

Kurstreffen 3: Wahrnehmung und Bewertung – Selbstbeobachtung / Sitzmeditation

Kurstreffen 4: Kognitive Umstrukturierung als Selbsthilfestrategie / Achtsames Yoga

Kurstreffen 5: Achtsame Kommunikation / Metta-Meditation

Kurstreffen 6: Achtsame Kommunikation nach außen / Gehmeditation

Kurstreffen 7: Mediterrane Ernährung / Gesunde Bewegung im Alltag / Bergmeditation

Kurstreffen 8: Soziales Netz, Rückblick und Ausblick / Visualisierung "Gesundheitsprojekt"

Bringen Sie bitte zu allen Kursteilen warme, bequeme Kleidung mit, und sofern Sie haben, Decke, Yogamatte und Meditationskissen!

Dr. med. M. Kranich ist zertifizierter Instruktor für Mind Body Medizin. Er hat seine Ausbildung bei Prof. Dobos und Dr. A. Paul an der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen, Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin, Kliniken Essen-Mitte, absolviert. Er wurde ausgebildet, um Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gelassenheit, Freude und Lebensqualität zu begleiten.

ORGANISATION UND INVEST

Um individuelle Fragen zu klären ist vor Kursbeginn ein persönliches Vorgespräch möglich. Sie haben Erfolg und erreichen Ihr Ziel, wenn Sie während der 8 Wochen täglich häusliche Übungseinheiten von 30 min einplanen. Der Kurs ist nur im Ganzen buchbar. Die Kosten betragen 380,00 €, incl. Skript und Audio-Stick. Die Anmeldung ist erst nach Überweisung die Kursgebühr vor Kursbeginn auf das unten genannte Konto wirksam.

(APO-Bank Düsseldorf • IBAN: DE12 30060601 010412 96 36 • BIC: DAAEDED3)