

Angebot Kurs: **Achtsamkeit - zur Stressbewältigung**



***„Wenn wir wirklich lebendig sind,
ist alles, was wir tun oder spüren,
ein Wunder.***

***Achtsamkeit zu üben bedeutet,
zum Leben im gegenwärtigen Moment zurückzukehren.“***

Thich Nhat Hanh

Angeboten wird die Teilnahme an einem Achtsamkeitskurs (angelehnt an MBSR) mit einem speziellen Curriculum für Lehrkräfte, - entwickelt, erprobt und wissenschaftlich evaluiert in Gemeinschaftsarbeit für AKiJu e.V. (Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche).

Wir wollen in diesem Kurs Achtsamkeit neu entdecken und erforschen, wie wir die Freude am Beruf (wieder)entdecken und mit den besonderen Belastungen des Berufs als Lehrer:in besser umgehen können. Dabei lernen Sie Methoden zur Selbstregulation und Selbstfürsorge sowie zur Resilienzstärkung kennen, die Sie bei Bedarf auch Ihren Schüler:innen nahe bringen können.

Inhalte des Kurses sind:

- Kennenlernen und Üben von formalen kurzen Meditations- und Achtsamkeitsformen (z.B. Atemübungen, Body-Scan, Meditation zu einem Thema);
- Umsetzen von informellen Achtsamkeitsübungen im Alltag (z.B. achtsames Ausführen von Alltagstätigkeiten, Schulung der (Sinnes-)wahrnehmung, Setzen von Grenzen und Prioritäten, achtsame Veränderungen im Lebensstil);
- Bewegungsübungen (aus Yoga und Qigong), die die Wahrnehmung des Körpers schulen.

Zeitlicher Umfang: Der Kurs umfasst 8 Wochen a 2 Stunden und findet nach den Herbstferien immer donnerstags von 14 - 16 Uhr an folgenden Terminen statt:

Wann: 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12. und 18.12.2025

Wo: Haus der Evangelischen Kirche

III. Hagen 39

45127 Essen

Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos.

Zur Vorstellung des Kurses bieten wir Ihnen eine

unverbindliche Informationsveranstaltung

online am Donnerstag, **09.10.25** von 14-15 Uhr an.

Den Link erhalten Sie nach Anmeldung für diese Infoveranstaltung zugeschickt.

Leitung: Barbara Günther-Sokolov (zertifizierte MBSR-Lehrerin)

Bei Interesse melden Sie sich per Mail direkt bei der Kursleiterin an.

Barbara.Guenther-Sokolov@lfb.nrw.de

Hintergrundinformation:

Was bedeutet MBSR?

Ende der 70er Jahre entwickelte Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universität von Massachusetts das 8-Wochen-Programm „Mindfulness-Based Stress Reduction“ (MBSR), am sinnvollsten übersetzt mit „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Ziel ist es, durch die Praxis der Achtsamkeit vorhandenen Stress abzubauen und mit einer mehr und mehr gelassenen Haltung auf unterschiedliche Stressauslöser zu reagieren. Nicht nur kurzfristige Entspannung, sondern eine langfristige Strategieveränderung, steht dabei im Vordergrund und macht den Erfolg des Programms aus.

MBSR wurde zuerst im klinischen Umfeld eingesetzt. Die hohe Wirksamkeit des Programms bei Stress jeder Art führte dazu, dass MBSR mittlerweile in den USA und Europa im ambulanten Bereich, in pädagogischen und sozialen Institutionen, im Gesundheitswesen und in Unternehmen erfolgreich eingesetzt wird.

Was versteht man unter Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet, präsent zu sein im gegenwärtigen Moment. Durch die Sinne wahrnehmen, was jetzt gerade ist - ohne Bewertung.

Die Praxis der Achtsamkeit eröffnet uns ein tieferes Verständnis für unsere Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen. Wir erkennen unser gewohnheitsmäßiges Verhalten und unsere Reaktionsmuster. Dies eröffnet uns Möglichkeiten, aus unbewusstem destruktiven Verhalten auszusteigen und bewusster und auf eine für uns heilsame Weise zu handeln.

Wie wirkt MBSR?

Äußere Umstände sind oft nicht oder nur bedingt veränderbar. Veränderbar ist dagegen immer die geistige Einstellung und damit auch die körperliche Reaktion auf stressige Situationen oder Momente.

Indem Sie die Praxis der Achtsamkeit mehr und mehr in Ihren Alltag einfließen lassen und sich selbst auf allen Ebenen bewusster wahrnehmen und kennenlernen,

- kommen Sie wieder in Kontakt mit Ihren eigenen Ressourcen und Selbstheilungskräften
- reagieren Sie mit mehr Gelassenheit und Ruhe in Stress- Situationen,
- wachsen Ihre Fähigkeiten, sich zu konzentrieren und zu entspannen,
- stärken Sie Ihre Resilienz und erleben sich wieder kraftvoller in Ihrem Arbeitsalltag,
- erleben Sie mehr Energie und Lebensfreude.