

The background is a light teal color with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

MBSR


**MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION
NACH JON KABAT –ZINN**

DIPL. PSYCH. SYBILLE LÜTHJE

PSYCHOLOGIN AN DEN BERUFLICHEN SCHULEN IN OH UND HL



Das strukturierte und evidenzbasierte Programm beinhaltet

- eine intensive Schulung der eigenen Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung,
 - Vermittlung von Wissen über Stress,
 - das Erlernen eines konstruktiven Umgangs mit schwierigen Emotionen,
 - und die Förderung eines fürsorglichen und gesundheitsförderndem Verhalten (innere Haltung und Kommunikation),
 - sowie dessen Integration in den Alltag.
- 

Zielgruppe:

- Alle SuS und KuK, die an Belastungen, Stress und Erschöpfung leiden aufgrund einer hohen Arbeits-/ Schulbelastung, Doppelbelastungen, Arbeitsplatzverlust, familiäre Probleme, Beziehungsschwierigkeiten, Erkrankungen etc.

Voraussetzungen:

- Offenheit, Neugier, sich darauf einlassen wollen, es einfach mal machen ohne nachzudenken, Bereitschaft alleine zu üben (je mehr desto besser)

Wo:

- Von Zuhause über Video (Webex)

Wann:

- Einmal in der Woche (plus alleiniges Üben); Mittwoch 16:00 Uhr
- Über 8 Wochen jeweils ca. 1 Stunde
- Start am 21.10.2020

Anmeldung:

- Per E-Mail an Sybille Lüthje luethje@bs-hwk-luebeck.de oder sybille.luethje@bbs-old.de

Material:

- PC/Laptop, gemütlicher Raum ohne Störungen (Telefon etc.), Decke, Yoga-Kissen / dickes Buch, bequeme Kleidung, Stift und Zettel, Materialien (MP3) sollen über Email angefordert werden
- Zum ersten Termin: 3 Rosinen 😊

Kursinhalte

- Woche 1 – Mit der Achtsamkeit vertraut werde
- Woche 2 – Wahrnehmung und Meditation
- Woche 3 – Grenzen erforschen
- Woche 4 – Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- Woche 5 – Mit Schwierigkeiten umgehen lernen
- Woche 6 - Achtsame Kommunikation
- Woche 7 – Für sich selbst sorgen
- Woche 8 – Die Praxis beibehalten