

Der Kurs umfasst

- ein individuelles Vor- und Nachgespräch zur Information und Klärung Ihrer Motivation bzw. zur Rückschau und Würdigung des Erreichten
- 8 Gruppenabende (je 2 ½ Stunden) im Wochenabstand sowie einen vertiefenden „Tag der Achtsamkeit“ (ca. 6 Stunden), in denen Sie alle Grundübungen und Inhalte gemeinsam erlernen
- CDs zum Bodyscan, zur Yoga-Übungsreihe und zur Achtsamkeitsmeditation, mit denen Sie zu Hause vertiefend üben
- thematische Einheiten zu Achtsamkeit und Stress, Entstehung und Umgang damit
- eine individuelle Kursmappe mit den Inhalten, Übungs- und Hausaufgabenblättern.

Ihre Voraussetzungen

- Sie haben Suchtprobleme und möchten Ihren Umgang mit Stress verbessern.
- Sie sind bereit, für die Dauer des Kurses täglich 45 bis 60 Minuten Zeit für sich aufzuwenden, um das im Kurs Erlernte zu üben.
- Sie möchten sich einlassen auf das Erlernen, Einüben und Erfahren eines achtsamen Umgangs mit sich und Ihren Stressreaktionen.

Organisatorisches

Kosten:

Der Gruppenkurs kostet 190.- Euro (ALG II Empfängerinnen n.V.), ein Zuschuss von Krankenkassen nach dem Präventionsgesetz ist möglich.

Termine:

8 Gruppenabende, wöchentlich, Montags // Dienstags von 18.30-21.00 Uhr, nicht am Ostermontag, Beginn: 09.03.2020 // 24.3.2020

Achtsamkeitstag am Samstag, den 25.4..05.2020 // 9.5.2020 von 10.00 bis ca. 16.00

Kursleitung:

Ulrike Ohnmeiß

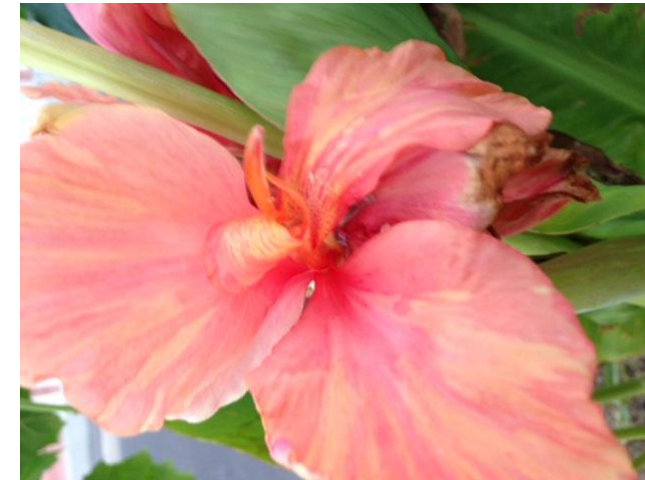
Dipl.-Pädagogin, Suchtberaterin und MBSR-Lehrerin (zertifiziert)

Anmeldung und weitere Informationen:

Frauen-Sucht-Beratungsstelle Lagaya
Katharinenstr. 22
70182 Stuttgart
Tel.: 0711 / 640 54 90
ohnmeiss@lagaya.de oder bei Ihrer Beraterin



MBSR Achtsamkeitstraining



Ein Gruppenangebot

für Frauen mit Suchtproblemen

zur Verbesserung der Stressbewältigung

Achtsam sein heißt

im gegenwärtigen Moment präsent zu sein, absichtsvoll und ohne Bewertung – also im Augenblick wahrnehmend da zu sein mit allem, was gerade ist.

Diese Fähigkeit, die wir als Kinder oft hatten, ist vielen von uns im Lauf des Lebens verloren gegangen. Wir können sie wieder erlernen durch ein geduldiges und gezieltes Training.

Wertvoll ist das Erlernen von Achtsamkeit für alle, die ihre Stressbelastung verringern wollen, besonders für Menschen mit Suchtproblemen.

Sucht

Ist eine psychische Erkrankung, die Probleme mit Alkohol, illegalen Drogen und Essstörungen oder Verhaltenssüchten umfasst. Stress stellt häufig einen suchtvorstärkenden Faktor dar, bessere Stressbewältigung fördert im Gegenzug die Abstinenz und beugt einem Rückfall vor.

Der MBSR-Kurs (Mindfulness Based Stress Reduction)

ist ein Achtsamkeitstraining für Menschen, die sich in ihrem Umgang mit Stress besser kennenlernen wollen und ihre Stressreaktionen verändern wollen. Der Kurs basiert auf den Forschungen von Jon Kabat-Zinn.

Die Teilnehmerinnen erlernen in diesem Training eine Körperwahrnehmungsübung (Bodyscan), achtsame Körperübungen (Yoga-Übungsreihen) sowie eine Sitzmeditation. Dazu kommen weitere Achtsamkeitsübungen und Informationen über das Stressgeschehen.

MBSR ist gut erforscht und verbessert den Umgang mit Stress nachweislich. Mehr Gelassenheit, Zuversicht und Selbstvertrauen im Alltag sind möglich. Achtsamkeit hilft, den Suchtdruck zu reduzieren und kann so ein wertvoller Beitrag zu mehr Selbstfürsorge und zum Weg aus der Sucht sein.

Der Kurs hilft Ihnen

- ein größeres Gewahrsein für Ihren Körper, den gegenwärtigen Augenblick und Ihren momentanen Zustand zu entwickeln
- damit frühe Anzeichen für kritische Situationen und Suchtgefährdung besser zu erkennen und abfangen zu können
- die Wechselwirkung zwischen Gedanken, Gefühlen, Körper und Verhalten sowie Ihre persönlichen Mechanismen besser zu verstehen
- andere Wege zu finden, achtsam mit Ihren Mechanismen umzugehen und sie selbstfürsorglich zu beeinflussen
- freundlich zu sich selbst zu sein und sich selbst zu akzeptieren so wie Sie jetzt im Augenblick sind
- und damit mehr Gelassenheit und Lebensfreude zu erleben – mitten in Ihrem Leben, wie es nun einmal ist.

Literatur: Kabat-Zinn, Jon, Im Alltag Ruhe finden, Knauer Tb 2015