

„...es geht vielmehr darum die Haltung zu unserem Stress im Denken und Fühlen so zu verändern, dass wir entscheidungsfähig bleiben und (wieder) einen klaren Blick bekommen...“

# Stressbewältigung

## durch Achtsamkeit

ein 8-Wochenprogramm nach J. Kabat-Zinn

Kursleitung: Stefan Lossau, Facharzt für Allgemeinmedizin – Akupunktur – Chirotherapie – Palliativmedizin  
Kronenberg 48, 52074 Aachen, 0241/73773

**Achtsamkeit bedeutet**, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein - bewusst und im gegenwärtigen Augenblick.

**Achtsamkeit meint**, sich dem unmittelbaren Augenblick mit einer nicht wertenden, annehmenden Haltung zuzuwenden – zu dem, was wir gerade fühlen, denken und tun.

**Achtsamkeit hilft** dabei, auch in schwierigen Lebenssituationen Akzeptanz und Gelassenheit zu entwickeln und dadurch Freiräume für Entscheidungen und Handlungen zu schaffen.

**Achtsamkeit ist** ein einfaches, konkretes und äußerst wirksames Mittel, um Stress abzubauen sowie Wohlbefinden und Lebensqualität zu fördern

### Wahrnehmen – Innehalten – Räume schaffen

**Kursinhalte:** Erlernen von systematisch aufgebauten Wahrnehmungsübungen (Bodyscan, Sitzmeditation/Atemachtsamkeit, achtsame Bewegungsübung), Kurzvorträge über Stress, Stressmodelle, über den Umgang mit schwierigen Gefühlen und achtsame Kommunikation. Übungen für die Integration von Achtsamkeit in den Alltag. Anleitungen für die Übungen zu Hause.

**Kursablauf:** Nach einem individuellen Vorgespräch finden einmal wöchentlich Treffen in einer Gruppe mit 6 bis max. 12 Teilnehmern von ungefähr 2,5 Stunden, ein Achtsamkeitstag von ungefähr 6 Stunden sowie ein individuelles Nachgespräch statt. Tägliches Üben zu Hause ist wesentlicher Bestandteil des Programms und erhöht entscheidend dessen Wirksamkeit.

## Für wen ist der Kurs geeignet?

**Für alle**, die sich stressgeplagt fühlen, sei es durch Krankheit (eigene oder die von Angehörigen, Bekannten oder Freunden), sei es durch Belastungen am Arbeitsplatz oder im privaten Umfeld, sei es durch erlebte Verluste, sei es durch ...

**Für alle**, die neue Wege beim Umgang mit ihrem Stress suchen, die sich ausgebrannt oder erschöpft fühlen.

**Für alle**, die aktiv etwas für ihre Gesundheit, für ihr Wohlbefinden tun wollen.

**Für alle**, die eine sinnvolle und heilsame Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen.

## Kurstermine Frühsommer 2018:

jeweils Mittwoch von 17.00 bis ca. 19.30 Uhr;

25.4., 2.5., 16.5., 30.5., 6.6., 13.6., 20.6. und 27.6.2018

Achtsamkeitstag: Sa. 16.6.2018 von 9.00 bis ca. 15.00 Uhr

**Kursort:** KANJIZAI-DOJO, Herzogstrasse 23, 52070 Aachen

**Kosten für die Kursteilnahme:** 430€ inklusive Teilnehmerhandbuch, 3 CDs für die eigenständige Übungspraxis, Verpflegung am Achtsamkeitstag.

(Preisnachlass bei Bedürftigkeit nach individueller Absprache möglich, Krankenkassen übernehmen in der Regel einen Teil der Kosten)

## Anmeldung und Information:

Praxis Stefan Lossau, Facharzt für Allgemeinmedizin – Akupunktur – Chirotherapie – Palliativmedizin, Kronenberg 48, 52074 Aachen, Tel. 0241/73773