

# Seminar **ACHTSAMKEIT & MEDITATION**

ein krankenkassenzertifiziertes Präventionsprogramm

---



## **KURSLEITUNG:**

Andrea Jungclas

## **ORT:**

**Danziger Straße 5  
22941 Bargteheide**

## **KONTAKT:**

Telefon: 04532 918 0660,

Mobil: 0163 1941 399

Mail: [coaching@andrea-jungclas.de](mailto:coaching@andrea-jungclas.de)

Internet: [www.andrea-jungclas.de](http://www.andrea-jungclas.de)

---

## **ZIEL:**

Stress entsteht im Kopf, in der Familie und auf der Arbeit. Das persönliche Gleichgewicht wieder herzustellen ist Ziel des 8-wöchigen Seminars. Durch das Trainingsprogramm wird eine große Bandbreite an Methoden zur Stressreduzierung, Problemlösung und Entspannung vermittelt.

Neuen Lösungsideen sollen gefunden und durch hilfreiche Übungen dauerhafte Kraftquellen geschaffen werden. Mit Hilfe von Meditation und Achtsamkeitstraining wird die gesundheitliche Widerstandskraft als Ressource aufgebaut, um mehr körperliches Wohlbefinden und psychische Zufriedenheit zu erlangen.

## **INHALT:**

- **Negative Gedanken**, Bilder, Gefühle und Verhaltensweisen wahrnehmen und erkennen
- „Was **stresst** mich persönlich und unter welchen **körperlichen Symptomen** leide ich?“
- Hintergrundwissen über Stress, Achtsamkeit und **Gesundheit** für mehr **Selbsterkenntnis**, **neue Ideen** und Sichtweisen auf zukünftige (un)erwartete Stressoren
- Unser Training setzt auf drei Ebenen an: Stressauslöser (Stressoren), mentaler Stress (Gedanken) und regeneratives Stressmanagement (Entspannung)
- **Meditations- und Achtsamkeitsübungen** für mehr **geistige Ruhe** und **liebevolle Emotionen**
- Individuelle **Problemlösestrategien** entwickeln
- Praxisnahe Beispiele sowie Vorstellungs- und Verhaltensübungen zur Stärkung von **Selbstvertrauen** und **Selbstwirksamkeit**

## **GEBÜHR:**

180,- €

Bitte erfragen Sie bei der Krankenkasse die Höhe Ihres **Erstattungsanteils**.

Eine Teilnahmebescheinigung und Rechnung erhalten Sie am Kursende.

**TERMINE:** (Mindestteilnehmerzahl 6 maximal 10)

**24. Januar bis 14. März 2023**

**8 Dienstage von 19:00 bis 20:30 Uhr**

## **ANMELDUNG:**

schriftlich und verbindlich unter: [coaching@andrea-jungclas.de](mailto:coaching@andrea-jungclas.de)