Mindfulness for Youngsters

Ein Achtsamkeitstraining zur Entdeckung der inneren Stärke

Genauso wie wir die Muskulatur des Körpers trainieren können, ist es uns auch möglich, unseren Geist durch Achtsamkeit zu trainieren. Der Achtsamkeitspionier Jon Kabat-Zinn definiert Achtsamkeit als eine besondere Form der Aufmerksamkeit: bewusst, im gegenwärtigen Moment und ohne zu urteilen.

Wir alle verfügen über diese Fähigkeit, können sie jedoch im Alltag häufig nicht abrufen, da wir uns durch ständige Erreichbarkeit, wachsende Informationsflut, Termindruck und Überforderung gestresst fühlen. Stress schwächt das Immunsystem und ist Auslöser von fast 80 % aller Krankheiten – führende Gesundheitsexperten bezeichnen Stress als die Volksseuche des 21. Jahrhunderts.

Ein Gegenpol zu Stress ist Achtsamkeit. Sie wird als wirksame Burnout-Prophylaxe von Ärzten und Wissenschaftlern empfohlen und bereits in führenden Unternehmen eingesetzt.

In dem Achtsamkeitstraining werden sieben unterschiedliche Achtsamkeitsübungen mit wechselnden thematischen Impulsen kombiniert, so dass eine bestmögliche Integration in den Alltag gewährleistet ist. Das Achtsamkeitstraining ist für Auszubildende und Studenten konzipiert. Voraussetzung ist die innere Bereitschaft, einen intensiven Entwicklungsprozess zu durchlaufen und während des Trainings täglich mindestens 15 Minuten Achtsamkeitsübungen zu praktizieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, das Training ist weltanschaulich neutral und damit für alle geeignet, die lernen wollen, selbstverantwortlich mit ihrer Gesundheit und mit Stress umzugehen.

Wirkungen des Achtsamkeitstrainings

- Bessere Bewältigung von Stress-Situationen
- Erhöhte Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu entspannen
- Verantwortlicher Umgang mit k\u00f6rperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstverantwortung, Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Mehr Gelassenheit, Heiterkeit und Lebensfreude



Referent



Henning Löhmer

Geboren 1993, Student der Sportwissenschaften, Kursleiter für Progressive Muskelentspannung (PME) für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Trainer für Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA), Co-Leiter in der Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz sowie Übungsleiter an der Bergischen Universität Wuppertal in den Bereichen Achtsamkeit und PME.

MBSR-Weiterbildung bei Dr. Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli sowie Zen-Praxis bei Michael von Brück.

Kursmaterialien

Die Teilnehmenden erhalten im Seminar das Buch "Timeout statt Burnout" inklusive Übungs-CD von Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt.

Gebühr

170,- EUR inkl. Buch mit CD und Teilnahmebestätigung





Seminarort, Verpflegung und Unterkunft

Sportschule des Landessportbundes Hessen e.V., Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt Verpflegungsmöglichkeiten der Kantine: Mittagessen: EUR 9,00 Mainfeld – Raum für Kultur, Im Mainfeld 6, 60528 Frankfurt am Main

Termine des 3-tägigen Seminars

Samstag, den 16. April 2016, 9-17 Uhr (1. Teil), Mainfeld Samstag, den 14. Mai 2016, 9-17 Uhr (2. Teil), Sportschule Samstag, den 11. Juni 2016, 9-17 Uhr (3. Teil), Mainfeld

Anmeldung

Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V. Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt,

Tel. 069 / 6789-220, Fax: 069 / 6789-306, online: www.sport-erlebnisse.de

Kurs Nr. 23287 bitte bei der Anmeldung angeben



ANIMEL DUNC

ANMELDUNG

Kurs-Titel: Mindfulness for Youngsters		
Kurs-Nr.: 23287	Kurs-Ort: Frankfurt am Main	VeranstDatum
Kurs-Teilnehmer/in Name, Vorna	ame:	
Straße, Haus-Nr.:		
PLZ, Wohnort:		
Tel.: (tagsüber):	Gel	eb.jahr:
E-Mail-Adresse:		
Beruf:	Gel	ebühr:
Die beiliegenden Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen, und ich erkenne sie an.		
Ort, Datum	Unterschrift (be	ei Jugendl. u. 18 J. Erzberechtigte)
Mitglied im Sportverein: ja / neir	n Üb	oungsleiter/in: ja / nein
Übernachtung in der Sportschule (Einzelzimmer oder Doppelzimmer):		

Mit der Weitergabe meiner Anschrift + Tel.-Nr. an Kursteilnehmer zur Bildung einer Fahrgemeinschaft bin in einverstanden ja / nein