**Information zum nächsten Kurs Achtsamkeitstraining**

mit Frau Gertrud Blaurock

**Kurstermine:** 25.08. – 29.09.2020 (6 Termine)*Anmeldung erforderlich!*

jeweils 18:15 – 19:45 Uhr

**Kosten:** 50 € für Mitglieder, 65 € für Nichtmitglieder

**Ort:** Yoga-Balance, Schwanhof 31, 35037 Marburg

**Leitung:** Frau Blaurock, (Achtsamkeitslehrerin, Mind-Body Medizin Therapeutin und Kunst-

therapeutin)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) wurde von Jon Kabat – Zinn in den 70 er Jahren an der Universitätsklinik Worcester entwickelt. Achtsamkeit bedeutet, aufmerksam und bewusst im Kontakt zu sein mit dem gegenwärtigen Moment, seinen Blick zu öffnen für das, was im Moment geschieht. Durch achtsamkeitsbasierte Übungen werden Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen ohne Urteil, mit einer annehmenden inneren Haltung wahrgenommen.

Die Achtsamkeit kann Sie bei der Krankheitsbewältigung unterstützen und zu mehr Lebensqualität beitragen:

* sie hilft stressverschärfende Gedanken wie Grübeln oder Gedankenkreise selbständig zu verändern
* sie erlernen Kompetenzen mit schwierigen Gefühlen, wie Hilflosigkeit, Überforderung und Ängsten leichter umzugehen
* das Immunsystem wird gestärkt

Der Schwerpunkt des Kurses in diesem Jahr wird auf das praktische Tun gelegt. Es erwarten Sie praktische Übungen aus der Achtsamkeit verknüpft mit Bewegungen aus Yoga und Qi Gong.

*Der Kurs findet unter Einhaltung der Hygienebestimmungen der Corona-Zeit statt.*

**Anmeldung** unter [beratungsstelle@lebenmitkrebs-marburg.de](mailto:beratungsstelle@lebenmitkrebs-marburg.de)

ODER 06421 162625