KN-AC-23-01

Achtsamkeit und Selbstfürsorge für therapeutisch Tätige | Basismodul | 20 FP

Achtsamkeitstraining hat seinen Ursprung in verschiedenen östlichen Heil- und Meditationstraditionen (zum Beispiel Zen).

Seit ungefähr 40 Jahren wird es auch im Westen verstärkt praktiziert. In den letzten Jahren wurden besonders viel wissenschaftliche Studien durchgeführt, welche die vielzähligen positiven Wirkungen von Achtsamkeit auf Körper, Emotionen und das Gehirn erfolgreich belegten. Achtsamkeit bedeutet zum einen ganz im „Hier und Jetzt“ und bei „sich selbst“ sein zu können, zum anderen Stress gekonnt reduzieren zu können.

In dem Kurs soll es erst einmal darum gehen, viele Praktiken der Achtsamkeit zu erfahren und für sich selbst zu üben. Außerdem soll ein besonderer Fokus darauf gelegt werden, wie Achtsamkeit helfen kann, mehr entspannte Gesundheit zu generieren und einen optimalen Zustand beim Arbeiten zu erleben.

Des weiteren wird darauf eingegangen, auf welche Art und Weise Achtsamkeit in Form von Kursen oder einem Gruppentraining weitergegeben werden kann. Die Teilnehmer werden also auch in Grundzügen lernen, wie sie selbst Übungen für Einzelpersonen oder Gruppen anleiten können. Im Vordergrund steht hier die Stressreduktion.

Die Teilnehmer dieses Kurses werden eingeladen, einen kleinen Achtsamkeitsurlaub mit viel Praxis
zu genießen.

Themen des Kurses:

- Sitzmeditation mit verschiedenen Inhalten
- achtsames Gehen
- achtsames Arbeiten
- achtsame Imaginationsübung zur individuellen und alternativen Schmerzbehandlung
- Gruppenübungen
- Partnerübungen
- selbstständiges Anleiten von Achtsamkeitsübungen
- Achtsamkeit im Alltag praktizieren
- Tiefenentspannung im Liegen
- Umgang mit schwierigen Emotionen
- Stand der wissenschaftlichen Forschung in dem Gebiet

Achtsamkeit und Selbstfürsorge für therapeutisch Tätige | Basismodul
Achtsamkeitstrainer mit Zertifikat

Die Kurse müssen in dieser Reihenfolge belegt werden.

Leitung	Jörg Dierkes | Heilpraktiker, Diplom-Psychologe, Qigong Instruktor Münchener QiGong Akademie, Großmeister Dan Gongxiong, Wudang Qi Gong Health Association, China & Lehrteam
Kursgebühr	0,00 € inkl. Skript
Beginn	08.07.2023
Ende	09.07.2023
Kurszeiten	Sa. 08.07., 14:00 - 21:00 Uhr So. 09.07., 08:00 - 18:00 Uhr

Kursort	Lohnerhofstraße 2, 78467 Konstanz
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Ärzte, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Logopäden, Osteopathen
Fortbildungspunkte	20