

Achtsamkeit
– einen bewussten Umgang mit Stress erlernen

FT16_02E

Fachtag am 29.01.2016 in Erfurt

Dr. med. Bernd Langohr



Deutsche Gesellschaft für Systemische
Therapie, Beratung und Familientherapie

Ein Kooperationsprojekt des praxis – instituts für systemische beratung und der
Deutschen Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie

In einer Zeit zunehmender Beschleunigung von Arbeits- und Kommunikationsprozessen empfinden mehr und mehr Menschen chronischen Stress, mit entsprechend negativen Auswirkungen auf die Gesundheit. In diesem Kontext gewinnen Achtsamkeitstrainings als Maßnahme der Gesundheitsförderung zunehmend an gesellschaftlicher Relevanz. Achtsamkeit ist die Kunst, entspannt im Hier und Jetzt zu sein. Es bedeutet, wahrzunehmen, was im Augenblick passiert, ohne zu bewerten. Dabei treten unproduktive Gedanken in den Hintergrund und es eröffnen sich neue Sichtweisen. Die Praxis der Achtsamkeit entschleunigt und entstresst unseren Alltag – sowohl im Beruflichen als auch im Privaten, da sich die innere Haltung der Achtsamkeit auf alle Lebensbereiche übertragen lässt.

Am Fachtag wird der Schwerpunkt auf einem Kennenlernen einer achtsamen Grundhaltung und dessen positiven Einfluss auf den Umgang mit Belastungen liegen. Dazu werden einfache Achtsamkeitsübungen (in Ruhe und Bewegung), die zu Hause fortgesetzt werden können, sowie kurze Übungen für den Alltag vorgestellt und gemeinsam eingeübt. Thematisch wird für den stress-erzeugenden „Autopiloten-Modus“ sowie für die Rolle unbewusster Bewertungen bei der Entstehung von Stress sensibilisiert, während Wege zu einem gelasseneren, bewussten Umgang mit den Herausforderungen des Alltags aufgezeigt werden.

Dr. med. Bernd Langohr

Studium der Humanmedizin in Tübingen und Jena, MBSR-Lehrer (Mindfulness-Based Stress Reduction / Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Prof. Jon Kabat-Zinn), MBCT-Lehrer (Mindfulness-Based Cognitive Therapy / Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie), Geschäftsführer von „Jena Achtsamkeit“.

Seit 2010 selbständiger Trainer und Dozent für Achtsamkeit, Meditation und Stressmanagement. Mehrjährige Erfahrung im Bereich privater und betrieblicher Gesundheitsförderung sowie im klinischen und pädagogischen Kontext. Ab 2015 Mitwirken am Pilotprojekt „Gesundes Lehren und Lernen“ an der Ernst-Abbe-Fachhochschule Jena. Mehr Informationen und Kontakt: www.jena-achtsamkeit.de

Zeit: 29.01.2016 von 10 – 17 Uhr

Ort: Erfurt

Kosten: € 120,- (ermäßigt für DGSF-Mitglieder und WB-AbsolventInnen des praxis instituts: € 100,-)
(In den Kosten sind ein Mittags-Imbiss und Pausengetränke enthalten)