

Zu meiner Person

Mich überzeugt die Ganzheitlichkeit des MBSR-Programms und das ausgewogene Zusammenspiel der verschiedenen Kurselemente; diese meditative Praxis begleitet mich schon seit vielen Jahren.

Ich bin Pastorin, Sozialtherapeutin, Supervisorin/Coach (DGSv) und zertifizierte MBSR®-Lehrerin. Zurzeit leite ich das Stadtkloster – Kirche der Stille in Hannover im Ev. Kirchenzentrum Kronsberg.

MBSR-Kurse sind ein ergänzendes Angebot dazu, sie sind grundsätzlich weltanschaulich neutral und offen für Menschen aller Religionen oder Weltanschauungen.



Christine Tergau-Harms

Was ist MBSR®?

Mindfulness Based Stress Reduction® (Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung) ist ein 8-wöchiges ganzheitliches Trainingsprogramm. Es besteht aus angeleiteten Meditationen, behutsamen Körperübungen und kleinen Beobachtungsimpulsen für den Alltag.

Das Reizvolle: Es umfasst viele Bereiche unseres Lebens: Atem, Ernährung, Gedanken, Gefühle und Kommunikation. So lernen wir, die eigenen Stressoren und Reaktionsmuster zu entdecken und wirksam Inseln der Ruhe zu schaffen.

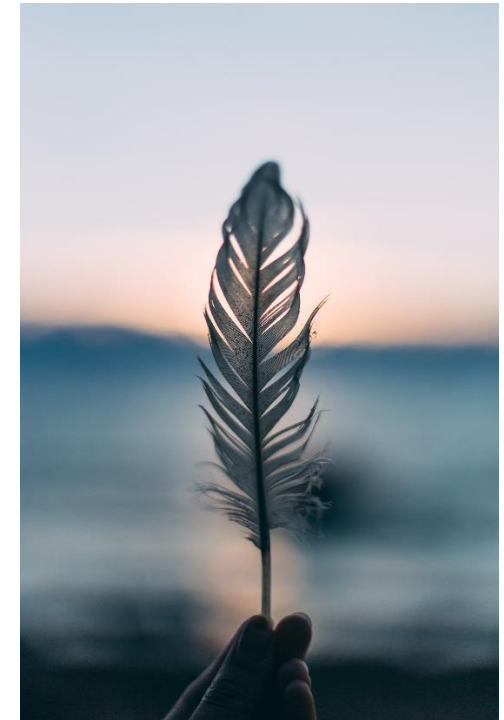
Das MBSR-Programm wurde vor 40 Jahren von dem amerikanischen Arzt und Professor Jon Kabat Zinn entwickelt und wird seitdem in vielen Bereichen erfolgreich angewandt.

Es ist in seiner Wirksamkeit durch zahlreiche Studien wissenschaftlich erforscht und weltanschaulich neutral.

Warum 8 Wochen?

Unser Gehirn ist erstaunlich veränderungsfähig. Wenn man neue lebensförderliche Gewohnheiten etablieren möchte und sie regelmäßig über ca. 60 Tage übt, entstehen neue starke neuronale Verbindungen im Gehirn, die dafür sorgen, dass die Veränderung nachhaltig erhalten bleibt.

Deshalb ist die einzige Voraussetzung für diesen Kurs die Bereitschaft, sich jeden Tag eine Dreiviertelstunde zum Ausprobieren der Übungen einzurichten.



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR® -8-Wochen-Kurs

Oktober – Dezember 2022

im Stadtkloster - Kirche der Stille
Kirchenzentrum Kronsberg
in Hannover

Für wen dieser Kurs geeignet ist

Das Angebot richtet sich an Menschen, die stressbelastet sind oder einer Stressbelastung vorbeugen möchten und die die Muster dieser Belastung in den Blick nehmen und einen achtsamen Umgang mit sich selbst aufbauen möchten.

Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Augenblick bewusst und aufmerksam wahrzunehmen, mit allem, was sich zeigt an Empfindungen, Gedanken und Gefühlen – in einer wohlwollenden, akzeptierenden Haltung, ohne zu urteilen.

Dadurch wird es möglich, gewohnheitsmäßige Reaktionsweisen zu erkennen und mehr Klarheit und Gelassenheit im Umgang mit den Erfahrungen des Alltags zu gewinnen.

Vorkenntnisse oder bestimmte körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich. Wichtig für den Kurs ist aber die Bereitschaft, sich mit den anderen Gruppenmitgliedern über die eigenen Erfahrungen auszutauschen. Zu entdecken, dass es anderen ähnlich geht, ist wohltuend, unterstützt die eigene Übung und stärkt die Verbundenheit.

***Du kannst die Wellen nicht aufhalten,
aber du kannst lernen,
auf ihnen zu reiten.***

Jon Kabat-Zinn

Der Ort

Stadtkloster – Kirche der Stille, Empore
Ev. Kirchenzentrum Kronsberg
Sticksfeld 6 / Thie 8, 30539 Hannover

Die Termine

Der Kurs besteht aus 8 Abenden sowie einem Achtsamkeitstag am Wochenende.

Zum Kurs gehört ein Vorgespräch, in dem wir die persönliche Ausgangssituation und die Erwartungen an den Kurs in den Blick nehmen.

Das Vorgespräch ist unverbindlich und kostenfrei, die Anmeldung zum Kurs erfolgt erst danach.

Infoabend: Freitag, 9.9.22, 18.30-21.00 Uhr

Kursabende: donnerstags, 18.00-20.30 Uhr

Termine: 20.10. - 27.10. - 3.11. - 10.11. - 17.11. -
24.11. - 1.12. - 8.12.22

Achtsamkeitstag:

Samstag, 19.11.22, 12.30-18.30 Uhr

Kurskosten

für 8 Kursabende und Achtsamkeitstag
inklusive Kurshandbuch und Audiodateien

(Normalpreis: 350,- €)

Eröffnungsangebot: 300,- €

—
Fotoquelle: Daiga Ellaby, www.unsplash.com

Wann vielleicht gerade nicht der richtige Zeitpunkt ist

Es gibt Zeiten, in denen ein MBSR-Kurs nicht so passend ist: bei aktuellen Umbrüchen, in denen keine regelmäßigen Übezeiten möglich sind, und bei psychischen Erkrankungen, in denen die therapeutische Behandlung Vorrang hat. Zu anderen Zeiten kann dieses Programm eine sehr sinnvolle Ergänzung zu medizinischen und therapeutischen Behandlungen sein.

Kursleitung

Christine Tergau-Harms

Pastorin, Sozialtherapeutin,
Supervisorin/Coach (DGSv) und zertifizierte
MBSR®-Lehrerin (MBSR-MBCT-Verband)

Sie möchten mehr erfahren?

Rufen oder mailen Sie mich gerne an!

Christine Tergau-Harms

Tel. 0163 – 153 1909

Email: kontakt@mbsr-tergau.de

christine.tergau-harms@evlka.de

www.mbsr-tergau.de

MITGLIED IM
mbsr-mbct
VERBAND
ACHTSAMKEIT IM LEBEN