



## Weiterbildung in der Akademie



### Pluspunkte für Ihr Unternehmen

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit: MBSR Acht-Wochenkurs nach Jon Kabat-Zinn

### Zielgruppe

Die Schulung der Achtsamkeit ist für jeden Menschen geeignet, der eine innere Kultur für sich entwickeln und pflegen möchte, die es ihm ermöglicht, sein Leben bewusster und lebendiger wahrzunehmen und zu gestalten. Das MBSR-Programm richtet sich außerdem an Menschen:

- + mit beruflichem und/oder privatem Stress,
- + mit typischen Stressauswirkungen oder -erkrankungen wie Schlaflosigkeit, Nervosität, Bluthochdruck, Magenbeschwerden, psychosomatischen Beschwerden und Erschöpfung,
- + mit Burn-out-Syndrom,
- + mit Belastungen aufgrund akuter oder chronischer körperlicher Erkrankungen.

### Ziele & Nutzen

Im Mittelpunkt stehen Übungen, die die Achtsamkeit schulen. Meditationen, leichte Körper- und Wahrnehmungsübungen sowie Achtsamkeitsübungen für den Alltag sind die Kernelemente des Trainings. Formate des Achtsamkeitstrainings sowie das komplette MBSR-Programm verbinden in einem ganzheitlichen Ansatz die positive Wirkung von Achtsamkeit und Meditation mit den Erkenntnissen der modernen Medizin und der Stressforschung. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen seine Wirksamkeit.

### Termine & Kosten

Für die Teilnahme am Kurs empfehlen wir ein unverbindliches (kostenfreies) Vorgespräch zur individuellen Vorbereitung und Einstimmung bei Frau Kintea.

Kosten: 360€ pro Person (inkl. ausführliches Arbeitsheft & 3 Übungs-CDs)

#### Kurs Herbst 2019

**Kurszeiten sind jeweils von 18:30-21:00 Uhr**

Fr, 18.10.2019

Fr, 25.10.2019

Fr, 08.11.2019

Fr, 15.11.2019

Fr, 06.12.2019

Sa, 07.12.2019, Tag der Achtsamkeit, 9:30 - ca. 15:30 Uhr

Fr, 13.12.2019

Fr, 17.01.2020

### Besonderheiten

Die erlernten Übungen können sofort in den Alltag der TeilnehmerInnen integriert werden und diese sind nach dem Kurs in der Lage, die Übungen eigenständig fortzusetzen.

**Anmeldung unter: [www.seinundwirken.de/termine/termine-mbsr/](http://www.seinundwirken.de/termine/termine-mbsr/)**



**Renate Kintea**

**Achtsamkeitstraining,  
Selbstmanagement mit dem  
Zürcher Ressourcenmodell  
& kreative Methoden**

„Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit,  
etwas Neues zu beginnen und dem  
Zauber des Anfangs zu vertrauen.“  
Meister Eckhart

Inhaberin Praxis für Ergotherapie, Kunst- und Gestaltungs-  
therapie, Seminare, Workshops und Fortbildungen, Zert.  
klinische Kunst- und Gestaltungstherapeutin, MBCT  
(Mindfulness Based Cognitive Therapy) Trainerin, MBSR  
(Mindfulness- Based- Stress-Reduction) Trainerin, Zert.  
ZRM® (Zürcher-Ressourcen-Modell) Trainerin

#### Renate Kintea

C4, 11

68159 Mannheim

Telefon +49 (0) 621.40182861

[renate.kintea@gesundeunternehmen.com](mailto:renate.kintea@gesundeunternehmen.com)

[www.seinundwirken.de](http://www.seinundwirken.de)

 **seinundwirken**  
Fortbildungen und Seminare

### Die Akademie Gesunde Unternehmen

Unser praxisbezogenes Angebot im modularen System entspricht den aktuellsten Erkenntnissen von Forschung, Didaktik und Pädagogik. Unsere Referenten und Coaches sind alle langjährig erfahren im Bereich von wirksamen betrieblichen Gesundheitsmanagement und engagiert bei der Sache. Alle Angebote können Inhouse und in branchengemischten offenen Gruppen stattfinden.

**Zielgruppe der Angebote:** Führungskräfte, Mitarbeiter, alle an Gesundheit Interessierte

Mehr unter

[www.gesundeunternehmen.com](http://www.gesundeunternehmen.com)

### Der Beraterverbund Gesunde Unternehmen

Der Beraterverbund Gesunde Unternehmen ist ein Verbund erfahrener Experten mit Herz und Verstand rund um ganzheitliche Gesundheit und hat das Ziel, machbare Entlastung zu schaffen und schnell Ressourcen zu aktivieren, um eine gesunde Basis für Stabilisierung und für nötige Veränderungen zu haben.

Mehr unter

[www.gesundeunternehmen.com](http://www.gesundeunternehmen.com)