



Information und Anmeldung

Tel.: 2888-6363

Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu
www.gesondheetszentrum.lu
www.gesondheetszentrum.lu/blog/

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION



EINGANG: 44 RUE D'ANVERS

ZUGANG AUS DEM UNTERIRDISCHEN PARKING DER ZITHAKLINIK :
BITTE NEHMEN SIE DEN LIFT BIS ZUM STOCKWERK -2. AUS DEM LIFT
GEHEN SIE NACH LINKS. BEIM AUSGANG SEHEN SIE EIN BLAUES GE-
BÄUDE. IN DIESEM NEHMEN SIE DEN LIFT BIS AUF DEN 3T STOCK ZUM
EMPFANG DES ZITHAGESONDHEETSZENTRUM/PRÄVENTIV MEDIZIN





Was ist achtsamkeitsbasierte Stressreduktion?

Die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (engl. Mindfulness-based Stress Reduction) basiert auf einem in den späten 1970er Jahren von dem amerikanischen Mikrobiologen Jon Kabat-Zinn entwickelten Ansatz zur Stressbewältigung. Die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion stellt eine an unsere westlichen Bedürfnisse angepasste Meditationsform dar.

Wie wirkt achtsamkeitsbasierte Stressreduktion?

Das Achtsamkeitstraining zielt darauf ab, die Aufmerksamkeit wieder gezielt auf das unmittelbare Erleben im gegenwärtigen Moment zu richten. Auf diese Weise kann wieder erfahren werden, im Hier und Jetzt zu sein, ohne von der Zeit oder der Hektik des Alltags getrieben zu sein.



Was bewirkt achtsamkeitsbasierte Stressreduktion?

Die positive Wirksamkeit der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion konnte mittlerweile in einer Vielzahl von wissenschaftlichen Studien belegt werden. Sie erleichtert dabei die positive Bewältigung von Stress- oder Paniksituationen und ist zudem in der Lage körperlich-psychische Stress- oder Erschöpfungssymptome (wie etwa beim Burnout-Syndrom) zu vermindern.

Programm, Didaktik & Methodik

- Formale Achtsamkeitsübungen unter fachlicher Anleitung
- Atemmeditation, Sitz-/Gehmeditation, Body-scan (Körperreise) usw.

Voraussetzungen

Bereitschaft zum häuslichen Üben.
Lockere Alltags-/ Bürokleidung.



Termine und Zeitumfang

6 zusammenhängende Seminare à 60 Minuten
Anschließend besteht die Möglichkeit das Entspannungsverfahren über weitere 6 Einheiten zu vertiefen.

Dienstags, von 17.00 bis 18.00 Uhr, ausser Schulferien

Anmeldung

Tel.: 28 88-6363

Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu

Leitung

Diplom-Psychologe

Preis

125€

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet.