

Die GIS-Akademie ist ein seit 1999 tätiger Weiterbildungsanbieter in Deutschland. Unser Angebot umfasst einerseits nach AZAV (Anerkennungs- und Zulassungsverordnung Weiterbildung) zertifizierte Qualifizierungsprojekte, sowie nebenberufliche Weiterbildungen in offenen Veranstaltungen.

Profitieren Sie von einer aktuellen und praxisnahen Wissensvermittlung. Dafür wenden wir moderne und erfolgreiche didaktische Ansätze an. Wir setzen nur Dozenten* innen ein, die nachweislich mehrere Jahre in der beruflichen Weiterbildung tätig sind und über eigene fachliche Praxiserfahrung verfügen.

Das Team
der **GIS-Akademie**



01/08-2020

MBSR ist der richtige Kurs für Sie, wenn Sie ...

- Ihr Wohlbefinden fördernde mentale Gewohnheiten etablieren möchten.
- Ihre Leistungsfähigkeit verbessern und erhalten wollen.
- Ihren Umgang mit Stress positiv verändern wollen.
- Ihre Konzentrations- und Fokussierungsfähigkeit entwickeln wollen.
- bereits an stressbedingten Symptomen wie Schlafproblemen, Konzentrationsschwäche, niedergeschlagener Stimmung oder anderem leiden
- Ihr Leben einfach zufriedener und glücklicher leben möchten.



Gotenstraße 14 // 20097 Hamburg
 ☎ +49 (0)40 / 303 931 23
 info@gis-akademie.de
 www.gis-akademie.de

Hamburg • Berlin • Dortmund

Weiterbildung & Consulting

Praxisorientierte Weiterbildung

Achtsamkeit lernen

Mindfulness Based Stress Reduction

Stressreduktion durch Achtsamkeit
nach Dr. Jon Kabat-Zinn



*Lernen Sie besser fühlen
zum besser fühlen!*

**Start:
OKTOBER
JANUAR**

Bild: freepik.com Travel photo created by onllyyouaj

ACHTSAMKEIT FÖRDERT ...

- Ihre Freude, Vitalität und Zufriedenheit im Leben.
- Ihre Widerstandskraft und Produktivität.
- Ihr Konzentrations- und Fokussierungsvermögen.
- Ihre Kompetenz zur Selbstregulation und die Fähigkeit mit Ungewissheit umzugehen.
- Ihre Entschlusskraft und Ihr Durchhaltevermögen.
- Ihre Selbstakzeptanz und Ihr Selbstwertgefühl.

SO VERLÄUFT IHR MBSR-KURS

Ein MBSR-Kurs läuft über acht Wochen, während der wir uns einmal wöchentlich, in einer Gruppe mit mehreren Teilnehmer*innen, für 2,5 Stunden treffen. Zudem verbringen wir gemeinsam einen ganzen Tag der Achtsamkeit.

Das Training enthält als Bausteine das Erlernen verschiedener Techniken zur Wahrnehmung, Fokussierung und der Reduktion von Stress, themenbezogene Kurzvorträge sowie den Austausch in der Gruppe.

Sie lernen Ihre persönlichen Trigger-Themen kennen und bekommen Mittel an die Hand, um mit diesen besser umzugehen. Für die Übung der vermittelten Methoden, benötigen Sie täglich bis zu 45 Minuten Übungszeit.

Bei den Methoden handelt es sich um Übungen zur Körperwahrnehmung (Body Scan und achtsame Körperübungen) sowie verschiedenen geleiteten Meditationen zur Beobachtung der eigenen Empfindungen, Emotionen und Gedanken. Alle Übungen können von gesunden Menschen ohne große körperliche Anstrengung durchgeführt werden.



Lebensfreude und Vitalität. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Konzentration und Kraft.

Das sind die Ziele der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion, kurz MBSR (nach der englischen Übersetzung Mindfulness-Based Stress Reduction).

Mit diesem kompakten, wissenschaftlich fundierten und vielfach erforschten Programm lernen Sie, Ihren Körper und Ihre Gefühle wahrzunehmen und mit Belastungen besser umzugehen.

Diesen Zugang zu tiefer Zufriedenheit möchte ich gerne an Sie weitergeben.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.

Ihr


Marc Kärner

Dauer: 8 Wochen (2,5 Std. / Woche)
+ 1 Tag (6 Std. am Wochenende)

ZERTIFIKAT

Sie erhalten bei erfolgreichem Abschluss ein aussagekräftiges Zertifikat der Akademie.

PREIS

€ 390,00 inkl. MwSt

LEITUNG UND KONTAKT

Marc Kärner

Betriebswirt, Business Coach
und Achtsamkeitstrainer

- seit 2006 arbeite ich als Manager und Berater im HR Bereich
- mein fachlicher Hintergrund ist die Betriebswirtschaft mit dem Schwerpunkt Personal
- ich bin Achtsamkeitstrainer und zertifizierter Business-Coach und Trainer
- seit 2004 befasse ich mich mit dem Thema achtsame Körperarbeit und Meditation

Sie haben Interesse?

Lassen Sie sich individuell informieren oder besuchen einen unserer Informationsabende. Die Termine finden Sie auf unserer Webseite.

Mail: kaerner@gis-akademie.de

Tel: 040 / 30 39 31- 23

Ort: Gotenstraße 14
20097 Hamburg
www.gis-akademie.de

