

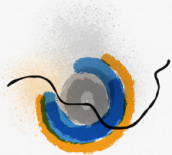
Achtsamkeit im Alltag leben ist der Kern der Living Mindfulness-Kurse.

Kirsten Tofahrn & Sabine Keßel haben die Akademie Living Mindfulness gegründet und in Zusammenarbeit mit der Techniker Krankenkasse und von der Universität Köln wissenschaftlich begleitet ein alltagstaugliches Stressbewältigungsprogramm entwickelt.

Living Mindfulness ist angelehnt an weltweit anerkannte und seit vielen Jahren gelehrt Achtsamkeitstrainings wie:

- MBSR - Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion
- MSC - Achtsames Selbstmitgefühl
- MBCT - Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie

In den Zeiten zwischen den Terminen bekommst du **Reflexionsübungen** und leicht umsetzbare **Alltagsaufgaben** zur Verfügung gestellt. Der tägliche Zeitaufwand für Meditations-Übungen beträgt **1 x 12 und 3 x 3 Minuten** und ist damit überschaubar, was die langfristige Integration deiner Achtsamkeitspraxis in den Alltag erleichtert.



Wie üben wir gemeinsam Achtsamkeit?

- Körperwahrnehmung (Body Scan)
- Geführte Meditationen im Sitzen und Gehen
- Einfache Körperübungen (Yoga)
- Themenbezogene Vorträge und Austausch
- Integration in den Alltag

Nutzen

- **Freude & Selbstfürsorge**
- **Stärkung von Selbstwahrnehmung**
- **besserer Umgang mit körperlichen und seelischen Belastungen**
- **Stärkung der Fähigkeit innere Ressourcen mehr zu erkennen**

8-Wochenkurs zur Stressbewältigung im Alltag Living Mindfulness im Online-Format

Fr, 28.01. bis 08.04.2022

(nicht am 18.02. & 18.03.)

18.00 - 19.15 Uhr

Anmeldung:

d.roeder@posteo.de

Weitere Infos unter:

<https://gewaltfrei-koeln.com>

Kosten:

**200€ inkl. Skript.
Vorgespräch und
Audioanleitungen**



Achtsamkeit im Alltag leben