

### 3-Minuten-Atemraum / Innehalten

Diese Übung zeichnet sich dadurch aus, dass sie in stressigen Situationen genutzt werden kann um wieder mehr Klarheit zu bekommen.

Eine freundliche Haltung sich selbst gegenüber verstärkt die Wirkung der Übung.

#### 1. Stopp - Aufhören

Ich beende innerlich alles, was vorher war und komme zur Ruhe.

#### 2. Entspannte Haltung

einnehmen, so gut es gerade möglich ist.

#### 3. Aufmerksamkeit zu sich lenken

Wie geht es mir? Was nehme ich gerade wahr?

#### 4. Atem wahrnehmen

Wie ist mein Atem gerade? Wo nehme ich meinen Atem wahr?

#### 5. Körper wahrnehmen

Was spüre ich gerade? Füße auf dem Boden spüren...

#### 6. Entschluss

Wie geht es jetzt weiter? Wie möchte ich meine(n) Arbeit / Tag fortsetzen?

### Diplom Oecotrophologin

Ernährungstherapie und -beratung  
(Zertifiziert VDOE, Krankenkassenanerkennung)  
In eigener Praxis selbstständig seit 2006.  
Im Bereich Einzel- Gruppenberatung,  
Kursleiterin, Trainerin im betrieblichen  
Gesundheitsmanagement.

### MBSR-Achtsamkeitslehrerin

Akademie Heiligenfeld, Bad Kissingen.  
Seit 18 Jahren Erfahrung in Meditation und  
Achtsamkeitsschulung.  
Ein Schwerpunkt meiner Arbeit ist Ernährung,  
Essverhalten und Stressprävention mit der  
Lehre der Achtsamkeit zu verbinden.

#### Praxis:

Eva Metz  
Diplom Oecotrophologin  
Mergellstraße 11  
34130 Kassel



#### Kurs-Ort:

Praxis für Frauenheilkunde und Lebenspflege  
Zentgrafstraße 156  
34130 Kassel

#### Anmeldung und Information:

Tel.: 0561 - 93 71 52 90  
email: metz.eva@web.de  
Internet: [www.esswertsein.de](http://www.esswertsein.de)



## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

### MBSR\*

Mindfulness-based stress reduction



„Du kannst die Wellen nicht anhalten,  
aber Du kannst lernen, auf ihnen  
zu reiten.“

\* Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

## MBSR ist ein hochwirksames Trainingsprogramm zum Abbau von Stress.

Schon nach 8 Wochen verändert sich unser Gehirn nachweisbar in seinen Strukturen.

Zahlreiche anerkannte klinische Studien Belegen die **Wirksamkeit** bei:

- Verspannungen
- Schmerzen
- chronischen Schmerzzuständen
- Schlafstörungen
- Bluthochdruck
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Fibromyalgie
- Magenschmerzen
- Erschöpfung
- depressiven Verstimmungen
- ADHS

Erfahrungen aus meiner Praxis:

- Kompensation von Stress durch essen (zu viel, zu wenig, einseitig)



## Ablauf eines MBSR-Kurses:

- Vorgespräch (erforderlich)
- 8 Termine wöchentlich zu je 2,5 Stunden
- 1 Tag der Achtsamkeit, 6 Stunden
- Teilnehmerunterlagen / Ordner
- 3 CD's mit geleiteten Achtsamkeitsmeditationen

## Inhalt eines MBSR-Kurses:

- Schulung der Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung
- Integration der Achtsamkeit in den Alltag
- Achtsame Kommunikation
- Achtsam Essen
- Hintergründe aus der Stress- und Gehirnforschung
- Anleitung zur Übungspraxis zu Hause
- Vertiefungsmöglichkeiten

Begrenzte Teilnehmerzahl: 12

Kosten: 310,- Euro

(Ermäßigung im Einzelfall nach Absprache)

## Termine:

MBSR-Achtsamkeitskurs **02.05.2016**  
Dienstags **19:00 – 21:30 Uhr**

**Info-Veranstaltungen: 06.03.2017 / 19:00 Uhr**  
(kostenlos) **03.04.2017 / 19:00 Uhr**  
Anmeldung erforderlich

## Weitere Kurstermine u. Veranstaltungen:

Achtsamkeitstage  
Vertiefungs- und Übungsworkshops  
Info-Veranstaltungen  
Einzel-Sitzungen nach Terminabsprache  
**unter: [www.esswertsein.de](http://www.esswertsein.de)**

## Das ist Ihr möglicher Gewinn:

- ✓ Konzentrationsfähigkeit
- ✓ Gelassenheit
- ✓ Innere Ruhe
- ✓ Empathie
- ✓ Vitalität
- ✓ Lebensfreude
- ✓ Entscheidungsfähigkeit
- ✓ Zuversicht
- ✓ Geduld
- ✓ Immunabwehr
- ✓ Ausgeglichenheit
- ✓ Selbstwahrnehmung
- ✓ Selbstführung
- ✓ Freundlichkeit
- ✓ Hunger- u. Sättigungsgefühl wieder wahrnehmen



„Jeder Moment von Achtsamkeit ist eine Bekräftigung für das Leben.  
Jeder Moment von Achtsamkeit zählt.“  
Jack Kornfield