



Schau mal Pferde

ENTWICKLUNGSBEGLEITUNG
MIT ACHTSAMKEIT

www.schaumalpferde.de

Termine	23.-25. Nov. 2020
Umfang	27 Stunden (3 Tage)
Kosten	€ 270,00 pro Person
Ort:	ehs Dresden
Anmeldung und Leitung	Eva Pinkall 033204/612962

Das Training richtet sich an BeraterInnen, TherapeutInnen, SozialarbeiterInnen verschiedenster Kontexte, auch für andere Berufsgruppen geeignet.

„Achtsamkeitstraining“

Ein Weg im Umgang mit Stress und Belastung

Kleinere und größere Veränderungen oder Krisen im eigenen Leben, Stress und auch die Begleitung von Menschen und Systemen in kritischen Situationen fordern uns auf, Umgangsformen mit uns Selbst zu finden die uns stärken statt (weiter) zu schwächen.

Das Achtsamkeitstraining (MBSR, nach Jon Kabat-Zinn) hilft seit über 30 Jahren Menschen in unterschiedlichsten Lebenssituationen, mit Stress und Belastungen gesünder und souveräner leben zu können. MBSR (mindfulness based stress reduction) ist Bestandteil ambulanter und stationärer psychosomatischer Behandlungen geworden und in der Wirkweise solide beforscht. Die Übungen stärken das Immunsystem nachweislich und verhelfen zu einem bewussten Umgang mit Gewohnheiten, Mustern und seelischen und körperlichen Schmerzen.

Die Fortbildung führt über Körperübungen, Meditation, „Erlebnissreflektion“ und Kurzvorträge, in die Grundlagen des Achtsamkeitstrainings ein.

Seminarinhalte sind neben den eben benannten Übungen:

- ✧ Selbst-Wahrnehmung / Grenzen erforschen und erkennen
- ✧ Denk - und Verhaltensweisen bewusster wahrnehmen
- ✧ Entscheidungsmöglichkeiten erkennen, immer wieder neu
- ✧ Reagieren oder / und bewusster Agieren
- ✧ Achtsamkeitspraxis im Alltag / Selbstfürsorge

Es ist hilfreich für Sie, wenn Sie zu dieser Fortbildung möglichst bequeme Kleidung tragen. Falls vorhanden, bringen Sie bitte zudem eine Yogamatte und ein Sitzkissen mit.

**Für weiter Fragen stehe ich gern zur Verfügung.
Eva Pinkall**

Schau mal Pferde
Stückener Dorfstraße 20a
14552 Michendorf OT Stück
(20 km südlich von Potsdam)
Telefon 033204/612962
E-Mail post@schaumalpferde.de

Eva Pinkall Dipl.-Päd. mit Weiterbildungen in Naturpädagogik, der pädagogisch/therapeutischen Mensch-Tier-Beziehung, der lösungsorientierten Beratung. Zertifizierte Achtsamkeitstrainerin.