



## **Achtsamkeit in der Physio- und Ergotherapie - Basismodul**

### **Beschreibung**

Achtsamkeitstraining hat seinen Ursprung in verschiedenen östlichen Heil- und Meditationstraditionen (zum Beispiel Zen). Seit ungefähr 40 Jahren wird es auch im Westen verstärkt praktiziert. In den letzten Jahren wurden besonders viele wissenschaftliche Studien durchgeführt, welche die vielzähligen positiven Wirkungen von Achtsamkeit auf Körper, Emotionen und das Gehirn erfolgreich belegten.

Achtsamkeit bedeutet zum einen ganz im „Hier und Jetzt“ und bei „sich selbst“ sein zu können, zum anderen Stress gekonnt reduzieren zu können.

In dem Kurs soll es erst einmal darum gehen, viele Praktiken der Achtsamkeit zu erfahren und für sich selbst zu üben. Außerdem soll ein besonderer Fokus darauf gelegt werden, wie Achtsamkeit helfen kann, mehr entspannte Gesundheit zu generieren.

Des Weiteren wird darauf eingegangen, auf welche Art und Weise Achtsamkeit in Form von Kursen oder einem Gruppentraining weiter gegeben werden kann. Die Teilnehmer werden also auch ein wenig in Grundzügen lernen, wie sie selbst Übungen für Einzelpersonen oder Gruppen weiter geben können. Im Vordergrund steht hier die Stressreduktion.

Die Teilnehmer dieses Kurses werden eingeladen, eine entspannende Achtsamkeitszeit mit viel Praxis zu genießen.

- Sitzmeditation mit verschiedenen Inhalten
- achtsames Gehen
- Gruppenübungen
- Partnerübungen
- Achtsamkeit im Alltag praktizieren



- Tiefenentspannung im Liegen
- Umgang mit schwierigen Emotionen
- Stand der wissenschaftlichen Forschung in dem Gebiet

**Für das Zertifikat“ Achtsamkeitstrainer“ müssen folgende Kurse absolviert werden:**

Achtsamkeit Basismodul	20 Std.	15./16.02.2020
Achtsamkeitstrainer Modul 1	30 Std.	01.-03.05.2020
Achtsamkeitstrainer Modul 2	20 Std.	23./24.05.2020

Diese Kurse müssen in dieser Reihenfolge belegt werden.  
Modul 1 und Modul 2 sind im Kurs zusammen gefasst.