



Online-Kurs

Gelassen, sicher und klar?!

Wie uns Achtsamkeit in herausfordernden Zeiten hilft

4 mal 90 Minuten

23.06. | 25.06. | 30.06. | 02.07. |

jeweils von 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr

Ein Angebot für Pflegende Angehörige

Der Umgang mit der aktuellen Situation rund um Corona ist höchst unterschiedlich: Die einen geraten in Panik und Überforderung, andere krepeln in Dauer-Optimismus-Manier die Ärmel hoch, viele sind stark verunsichert oder besorgt. Wie ist es möglich, in dieser Krise immer wieder Ruhemomente zu finden, ein Gefühl innerer Sicherheit und mehr Gelassenheit zu entwickeln? An 4 Online-Kursterminen lernen Sie einfache Achtsamkeitsübungen kennen (nach dem „MBSR“-Konzept von Jon Kabat-Zinn: „Mindfulness based Stress Reduction“ = Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion),

die Sie dabei unterstützen: Wir beenden negative Gedankenschleifen, verändern den Umgang mit schwierigen Emotionen und beruhigen uns durch die Fokussierung unserer Aufmerksamkeit. Durch die Vielfalt der Angebote von Körper- & Sinneswahrnehmungen über angeleitete Kurzmeditationen bis hin zu Alltagsritualen können alle einen persönlichen Zugang zum Thema finden. Viele Impulse lassen sich als Soforthilfe direkt umsetzen.

Referentin Katrin Röntgen
Coaching & Prozessbegleitung



Hinweise zum Online-Kurs:

Wir nutzen das Videokonferenztool „zoom“ (<https://zoom.us>). Sie benötigen dafür nur eine stabile WLAN-Verbindung, eine (integrierte) Kamera und ein (integriertes) Mikrofon an Ihrem PC, Laptop, Tablet oder Smartphone. Bei Anmeldung erhalten Sie bei Bedarf eine kurze Schritt-für-Schritt-Anleitung für die einfache Nutzung von zoom.

**Anmeldung bis zum 16.06. beim Kontaktbüro
Pfleageselbsthilfe:**

pflegeselbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org