



Jürgen Kalweit

Mir macht es Freude, Menschen zu unterstützen, ihren eigenen persönlichen Weg zu finden. Ich würde sie gerne in ihrer Entwicklung begleiten, Stress wirksam zu reduzieren und zu lernen mit Herausforderungen privater und beruflicher Natur besser umzugehen.

Meine Qualifikationen:

Diplom Sozialpädagoge

Heilpraktiker (Psychotherapie)

Ausbilder Entspannungspädagogik

Stressmanagementtrainer

Ausbildung zum MBSR-Lehrer

Körpertherapeut (Leibtherapie)

Lachyoga-Trainer

Ich freue mich, wenn Sie Kontakt mit mir aufnehmen



Kontakt

Jürgen Kalweit
Simsonstrasse 37
45147 Essen

0201-8565659
0157-78099766

info@entspanntundkreativ.de

detaillierte Informationen
und Termine siehe:

achtsamkeitsmeditation-mbsr.de

sowie auf

entspanntundkreativ.de
achtsames-arbeiten-mbsr.de



Achtsamkeitsmeditation (MBSR)

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

Fotos: udogeisler.de Gestaltung: ersteliga.de



Achtsamkeitsmeditation (MBSR)

Ich möchte Sie einladen, innezuhalten und sich selbst wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction) wurde vor über 30 Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt. Diese Methode hat seitdem viele Menschen in vielfältigen Lebenssituationen unterstützt und begleitet. MBSR wird in den USA und Europa inzwischen in zahlreichen Kliniken, Gesundheitseinrichtungen und Praxen angeboten. Durch eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien wurde die erfolgreiche Wirksamkeit belegt.

Die Komponenten des MBSR:

Bodyscan:

Schulung der Wahrnehmung des Körpers

Achtsame Körperübungen:

In Ruhe und Bewegung mit den eigenen Grenzen achtsam umgehen.

Meditation:

Gelassenheit und Ruhe erfahren

Gehmeditation:

In Bewegung präsent sein



Achtsamkeitsmeditation (MBSR) ermöglicht:

- **Vermeidung von Erschöpfungssymptomen und Burnout**
- **Konstruktiver Umgang mit chronischen Erkrankungen**
- **Erleben von mehr Gelassenheit in Stresssituationen**
- **Förderung der Kreativität**
- **Mehr Gelassenheit im Umgang mit Schmerzen**
- **Erleben von mehr Energie und Lebensfreude**
- **Auseinandersetzung mit „SINN-Fragen“**

„Achtsamkeit wirkt stärkend, weil uns das Aufmerksamsein Zugang zu den Quellen der Kreativität, Intelligenz, Imagination, Klarheit, Entschlossenheit, Wahlmöglichkeit und Weisheit öffnet, die sich tief in unserem Inneren befinden.“

Jon Kabat-Zinn



Weitere Angebote von entspanntundkreativ:

- Ausbildungen Entspannungspädagogik
- Präsenz – Pausen
- Achtsamkeit am Arbeitsplatz
- Coaching
- Stressmanagement in Unternehmen
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Lach-Yoga
- Körpertherapie
- Einzeltherapie

