



Newsletter für Teilnehmer/innen meiner MBSR Kurse

"Vergesst nicht Freunde, wir reisen gemeinsam" (Rose Ausländer)

Liebe Menschen auf dem Weg der Achtsamkeit,

Die Zeit, in der wir heute leben, bleibt eine Herausforderung. Unser Leben hat sich in den zurückliegenden Monaten sehr verändert.

Wir alle sind, trotz der derzeitigen Lockerungen, weiterhin mit den Herausforderungen und Folgen der Corona-Pandemie konfrontiert, die uns ein hohes Maß an Flexibilität, Kreativität und Umdenken abverlangen. Der allgegenwärtige Anspruch, neue Prioritäten zu setzen anstatt in Hadern und Bitterkeit zu verharren, spricht nur eine von vielen Veränderungen an.

Wie nie zuvor zeigt sich zudem unsere Verbundenheit mit den Menschen in aller Welt und der Natur. Das macht uns auf eindrückliche Weise bewusst, wie verletzbar und füreinander verantwortlich wir sind. Die Debatte um die Verteilung und Produktion von Impfstoffen ist nur ein Beispiel dafür.

Trotz aller Einschränkungen und Ängste scheint zugleich weltweit ein Bewusstsein zu wachsen, dass diese Zumutungen auch heilsam wirken können und aufmerksam werden lassen für die Schätze eines bewussteren Lebens.

Eine Haltung der Achtsamkeit kann bei der Rückbesinnung helfen, sie kann uns helfen im Hier und Jetzt zu leben und unsere Lebenszeit und die Freiräume, die trotz allem da sind, zu entdecken und bewusst zu gestalten.

Mein Kurs-Angebot:

Achtsamkeit als Übungsweg (MBSR 8-Wochenkurs)

- diesmal mit reduzierter Teilnehmer*innenzahl (maximal 6 Personen). So können die notwendigen Hygienemaßnahmen eingehalten werden.
- Voraussetzung für die Teilnahme ist ein zweifacher Impfschutz, eine überstandene Coronaerkrankung oder ein aktueller negativer Test (nicht älter als 12 Stunden)

Geplant ist der Kurs **montags von 18 Uhr bis 20:15 in der Zeit vom 20.09. - 15.11.2021** (ohne 25.10.21 (Herbstferien))

Tag der Achtsamkeit: Samstag, den 06.11.21

Ort: Praxis für Psychotherapie, Thunerstr. 4, 21680 Stade

Kosten: 380.- Euro

Weitere Informationen finden Sie auf meiner Website:

<https://praxis-sommerfeld.de/angebote/behandlungsschwerpunkte/stressbewaeltigung/>

Voraussetzung für eine Teilnahme ist ein persönliches Vorgespräch

In Planung: Vertiefungskurs

„Spaziergehen auf Papier“ – Achtsamkeit und Kreatives Schreiben

*Nicht Welt verändern
Werden wir durch Schreiben
Vielleicht den Alltag.*

(Haiku; Verfasser unbekannt)

Achtsames Schreiben als Übungsweg

Auch der Weg des achtsamen Schreibens ist ein Übungsweg. Er beginnt an dem Ort an dem ich gerade bin. Er führt mich über die Wahrnehmung meiner äußeren Umgebung in meine innere Landschaft. Auf dem Weg lerne ich, Worte für mein Erleben zu finden, die mir helfen, meiner inneren und äußeren Welt klarer zu begegnen. Das Schreiben kann so zur Meditation werden.

Der Übungsweg besteht aus sechs Einheiten von 2 Stunden.

Form und Inhalt der einzelnen Module greifen auf Elemente des von Jon Kabat Zinn entwickelten MBSR-Programms zurück.

Jeder Kursabend beginnt mit einer Meditation oder einer Yogaeinheit. Danach steht das Schreiben im Mittelpunkt. Sie sind eingeladen, verschiedene Formen des kreativen Schreibens auszuprobieren und so der Welt, die Sie umgibt, eine persönliche Antwort zu geben

Dieses Kursangebot eignet sich für Menschen, die bereits an einem MBSR Kurs teilgenommen haben und die ihre Praxis vertiefen möchten. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein persönliches Vorgespräch.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Datum: **steht noch nicht fest (geplant für Frühjahr 2022)**

Uhrzeit: Montags 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Ort: Psychotherapeutische Praxis, Thuner Str. 4, 21680 Stade

Kosten: 180.- Euro (einschl. Materialkosten)

Wenn Sie Interesse an diesem Angebot haben, melden Sie sich bitte per e-Mail:
info@praxis-sommerfeld.de

Ihre
Sulamith Sommerfeld
Dipl. Psychologin, Schreibpädagogin, MBSR Lehrerin