

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich beim Kirchröder Institut, Kirchröder Str. 46, 30559 Hannover an:

- Wer schneller lebt, ist eher fertig**
Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit und ACT
Freitag, 03.07.2015 und Samstag, 04.07.2015

Name, Vorname

Anschrift

PLZ, Ort

E-Mail

Datum, Unterschrift

Kirchröder Institut
Kirchröder Str. 46
30559 Hannover

Dr. Helmut Nowak



Dr. Helmut Nowak (geb.1948)
Coach und Lehrer für Achtsamkeit
und Stressbewältigung
Tel: 0172 1761861 oder 0511 2139063
www.achtsamkeit-und-co.de
info@achtsamkeit-und-co.de

1980: Studium der Ingenieurwissenschaft
Promotion zum Dr.-Ing.
bis 2008: mehrere Führungspositionen
in industriellen Unternehmen
seit 2000: Aus- und Weiterbildung in Psychologie, Weisheitslehre,
Philosophie, Coaching, Meditation, sowie Lebens-
und Sterbebegleitung, Gewaltfreie Kommunikation
2009: Ausbildung zum Lehrer für Stressbewältigung
(MBSR nach Dr. Jon Kabat-Zinn) am Institut für
Achtsamkeit bei Dr. Linda Lehrhaupt u. a.
seit 2010: Coach und Lehrer für Stressbewältigung
und Achtsamkeit
Lehrbeauftragter an der Hochschule Hannover
Dozent in der Erwachsenenbildung

Kosten (zahlbar bis zum 5. Juni 2015)
Seminar: EUR 285,00 pro Person

Anmeldeschluss: 30. Mai 2015

Bei Rücktritt von der Anmeldung werden die Teilnahme-
gebühren in folgender Höhe erstattet:
Bis 2 Wochen nach Anmeldeschluss 90%,
bis 4 Wochen nach Anmeldeschluss 50%, ansonsten 20%.

Die Teilnahmegebühr beinhaltet alle Fortbildungsunterlagen, Zerti-
fikat sowie Bereitstellung von einem kleinen Imbiss und Getränken
(kein Mittagessen und Abendessen während des Seminars).
Bei der Suche nach einer Übernachtungsmöglichkeit sind wir
gerne behilflich. Fortbildungspunkte werden erteilt von der
Psychotherapeutenkammer Niedersachsen/Bremen.

Kirchröder
Institut



Pause



Wer schneller lebt, ist eher fertig

Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit und ACT

Ausbildungstermin:
03. und 04. Juli 2015

Mit Dr. Helmut Nowak (Hannover)

Ausbildungsinhalt

Wer schneller lebt, ist eher fertig

Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit und ACT

Lebensqualität in schwierigen Zeiten entwickeln

In der heutigen Zeit gilt es – beruflich wie privat – immer mehr Anforderungen gerecht zu werden. Kein Wunder also, dass sich immer mehr Menschen depressiv, erschöpft und ausgebrannt fühlen - oftmals ist das Leben zum Dauerstress geworden. Die Folgen sind mangelnde Lebensfreude, Gereiztheit und erhöhte Krankheitsanfälligkeit. In dem Einführungs-Seminar lernen Sie die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis in Verbindung mit der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) kennen.

Die Kultivierung von Achtsamkeit hat einen buddhistisch-christlichen Hintergrund und wurde von dem Amerikaner Dr. Jon Kabat-Zinn säkularisiert. Entstanden ist dadurch eine wirkungsvolle Methode, genannt MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), die schnell im Westen bekannt wurde und mittlerweile erfolgreich in das Gesundheitssystem integriert ist. Achtsamkeit führt nahtlos zu einem der zentralen Ansätze von ACT: Gedanken sind nur Gedanken und nicht die Realität, wodurch wir einen Schlüssel zum Emotionsmanagement bekommen.

Wissenschaftlich belegt sind die positiven Auswirkungen dieser Methoden auf das Immunsystem, die anhaltende Verminderung körperlicher und psychischer Symptome sowie allgemein der Zuwachs an Lebensenergie und -freude.

Sie erleben, verstehen und üben einführung einige auf Achtsamkeit und Akzeptanz basierenden Methoden zur effektiven Bewältigung von Belastung, Ärger und Stress. Sie lernen einen anderen Umgang mit „schwierigen“ Gedanken und Gefühlen (wie Gram, Angst, Sorgen...) kennen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Offenheit und das Sich-Einlassen auf eine vielleicht ungewohnte Sicht der Dinge.

Ausbildungstermine:

Freitag, 03. Juli 2015, 16:00 – 19:30 Uhr

Samstag, 04. Juli 2015, 10:00 – 17:30 Uhr

Zielgruppe

Das Seminar wendet sich an Menschen, die

- beruflich oder privat außergewöhnlichen Herausforderungen oder Stresssituationen ausgesetzt sind
- vorübergehend oder dauerhaft körperliche und/oder psychische Beschwerden zu bewältigen haben
- sich in einer burnout-gefährdeten Lage befinden
- abseits von Esoterik einen Zugang zu fernöstlichen Weisheiten suchen

„Im Leben gibt es Situationen und Krisen,

in denen man nicht recht weiterkommt.

Sicher steckt in solchen Turbulenzen meist auch

eine Chance der Entwicklung.

Doch der freie Zugriff auf unser Potenzial

ist in diesen Fällen oft versperrt und gehemmt

durch alte Konditionierung und

beängstigende Zukunftsgedanken.

Gerade dann hilft achtsames Coaching,

die eigenen Ressourcen wieder zu aktivieren

und damit befreiende Lebensräume zu erschließen.“

Kontakt/Wegbeschreibung



**Kirchröder
Institut**

Kirchröder Institut

Kirchröder Straße 46

D-30559 Hannover

Ansprechpartner: Jürgen Scheidt und Kristina Hasenpusch

phone: 0511 95498-50

fax: 0511 95498-52

mail: info@kirchroeder-institut.de

internet: www.kirchroeder-institut.de

Träger: Diakoniewerk Kirchröder Turm e.V.
in Kooperation mit der Beratungsstelle für
Lebens- und Beziehungsfragen am
Kirchröder Turm, Leiterin: Sabine Mascher