

## Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist eine Form des reinen Wahrnehmens des gegenwärtigen Moments. In einer akzeptierenden, wohlwollenden und wertfreien Haltung.

Auch die Gewohnheit sofort und automatisch zu reagieren oder zu beurteilen, wird aufmerksam wahrgenommen.

## Achtsamkeit bewirkt:

- Innere Ruhe, Akzeptanz und Klarheit
- Bewältigung von Stresssituationen
- Präsenz und Konzentration
- Emotionale Stabilität
- Wachsendes Selbstvertrauen
- Stabilität zwischenmenschlicher Beziehungen

## Kursleitung:

Ilka Marianne Hempel

- MBSR/ MBCT-Lehrerin
- Hakomi®-Therapeutin
- PBSP® - Therapeutin
- Achtsamkeitslehrerin
- Trauma Therapeutin
- Heilpraktikerin für Psychotherapie



## Wöchentliche Übungsgruppe

**ONLINEKURS:** Neue Starttermine auf Anfrage

Dienstags: 18:00 – 19:00 Uhr

**Kursgebühr:**

189,00 € pro Kurs (für 9 Abende)

**PRÄSENZKURS:**

Block 1: 04.04. – 27.06.2023

Block 2: 05.09. – 21.11.2023

weitere Termine auf Anfrage.

Dienstags: 17:30 – 19:00 Uhr

**Kursgebühr:**

440,00 € pro Kurs (für 12 Abende)

**MBSR-8-Wochen-Kurs**

Kurs 1: 21.04. – 16.06.2023

Kurs 2: 13.10. – 01.12.2023

weitere Termine auf Anfrage.

**Uhrzeit:**

Freitags: 16:30 – 19:00 Uhr

**Kursgebühr:**

465,00 € pro Kurs inkl. Achtsamkeitstag

**Ort:**

Praxis für Achtsamkeit und

Psychotherapie (HeilprG)

Ilka M. Hempel

Friedrich-Ebert-Str. 157 -159

48153 Münster

**Anmeldung:**

Telefon 0251-526930

Bürozeiten: Mo, Di, Do: 10:00-13:00 Uhr

Mobil: 0173-7086959

E-Mail: [info@ilkahempel.de](mailto:info@ilkahempel.de)

Internet: [www.ilkahempel.de](http://www.ilkahempel.de)

# Achtsamkeit



**Die beste Weise,  
sich um die Zukunft zu kümmern,  
besteht darin, sich sorgsam der  
Gegenwart zuzuwenden.**

*Thich Nhat Hanh*

## Achtsamkeits-Übungsgruppe

Diese **laufende Übungsgruppe** wöchentlich statt. Sie eignet sich sowohl für Anfänger, als auch für Erfahrene.

### Wann ist dieser Kurs für Sie hilfreich?

- Sie suchen einen angeleiteten Einstieg in die Praxis der Achtsamkeit.
- Sie haben Erfahrung und wünschen sich ein regelmäßiges Dranbleiben.
- Es fällt Ihnen leichter zu üben, wenn Sie persönlich angeleitet und unterstützt werden.
- Sie möchten unterschiedliche Möglichkeiten der Selbstregulation und Achtsamkeit erlernen.
- Es hilft Ihnen, Ihre Erfahrungen durch Austausch und Rückmeldung einzuordnen.

### Inhalte:

- Achtsamkeitsübungen/- Meditationen
- Körperwahrnehmung
- Phantasiereisen
- Entspannungsübungen
- Übungen aus Yoga, Feldenkrais, Qi Gong etc.
- Übungen zur Förderung von Sicherheit und Verbundenheit

## MBSR-8-Wochen-Kurs

MBSR steht für **Mindfulness-Based Stress Reduction** – achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn.

Es ist ein klar definiertes, wissenschaftlich fundiertes **8-Wochen-Programm** und beinhaltet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung.

### Dieser Kurs ist für Sie passend, wenn Sie

- nach Möglichkeiten der Stressbewältigung in Ihrem Leben suchen.
- körperlich erkrankt sind und/oder unter psychischen und/oder psychosomatischen Beschwerden leiden.
- einen aktiven Beitrag zum Erhalt Ihrer inneren Ausgeglichenheit und Gesundheit leisten möchten.

### Dieser Kurs umfasst:

- Ein persönliches Vorgespräch
- 8 Kurstermine á 2,5 Stunden pro Abend
- Einen Übungstag zur Vertiefung (5 Stunden)
- Kursunterlagen und Audiodateien mit den MBSR-Übungen
- Kurzvorträge und Gruppenaustausch
- Auf Wunsch ein persönliches Nachgespräch

## Achtsamkeit in der Natur

Wenn Sie Zeit in der Natur mit Achtsamkeitsübungen, sinnlich und bewusst erleben und Veränderungen im Körper und Geist bemerken wollen, dann sind Sie hier richtig. Angeleitete Achtsamkeitsübungen führen durch Wald und Wiese. Nach den Übungen gibt es Austausch. Kosten und Termine hier: [www.ilkahempel.de](http://www.ilkahempel.de)

### Allgemeine Informationen:

- Die Präsenz-Gruppen bestehen aus 6-12 Teilnehmer:Innen.
- Kommen Sie gerne in bequemer Kleidung und warmen Socken.
- Matten, Meditationskissen und Decken stehen zur Verfügung.
- Die Angebote ersetzen keine Therapie und werden nicht von der Krankenkasse erstattet.
- Alle Termine finden Sie auf der Rückseite dieses Flyers und weitere Informationen auf meiner Internetseite:  
[www.ilkahempel.de](http://www.ilkahempel.de)