

# *Bin gleich zurück!*

ACHTSAMKEIT | KÖRPERWAHRNEHMUNG | INNENSCHAU



Stressbewältigung durch Achtsamkeit  
Training für Gruppen | Einzelpersonen | Unternehmen

---

[www.catharinaguth.de](http://www.catharinaguth.de)

## Gleichgewicht | Gelassenheit | Gesundheit

| Stressbewältigung und Entspannung im Alltag sowie am Arbeitsplatz  
Praxisorientierte und alltagsnahe Vermittlung von Achtsamkeit nach der MBSR-Methode, entwickelt von Molekularbiologen Prof. Dr. Jon Kabat Zinn.

### Inhalte der Kurse und Seminare

MBSR – mindfulness based stress reduction | Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist ein anerkanntes Präventionsprogramm.

- | Körperwahrnehmung, Selbstwahrnehmung
- | Achtsame Kommunikation
- | Umgang mit schwierigen Gefühlen und Situationen
- | Achtsame Nahrungsaufnahme und Selbstfürsorge
- | Theorie zu Stress und seiner Wirkung auf mentaler, körperlicher und psychischer Ebene
- | Körper in Bewegung
- | thematische Ergänzungen wie Präsenz, Atem, Stimme, Auftritt sind zudem möglich

### Wirkungsweisen der Achtsamkeit

MBSR ist eine weltweit angewandte Methode zur Stressbewältigung und das am häufigsten wissenschaftlich erwiesene Präventionsprogramm.

Zahlreiche neurowissenschaftliche Studien in den letzten Jahrzehnten belegen:

- | Achtsamkeit ermöglicht uns einen Umgang mit belastenden Situationen
- | Entwicklung persönlicher Bewältigungsstrategien für Stresssituationen
- | Förderung der Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit
- | Aktivierung der eigenen Ressourcen, Kraft und Stärken
- | dauerhafte Linderung von Überlastungssymptomen und Stärkung des Immunsystems
- | wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz durch Selbstwahrnehmung
- | Erleichterung im Alltag durch innere Ruhe, Gelassenheit, Energie, Lebensfreude und Vitalität

### Methoden

Die Inhalte des Übungsprogramms werden praxisorientiert und alltagsnah vermittelt, die Übungen sind für jede und jeden erlernbar.

- | geführte Meditationen in Ruhe sowie in sanfter Bewegung
- | Übungsanleitung, Kurzvorträge und Austausch in der Gruppe, um die Selbstreflexion anzuregen
- | Vermittlung von wissenschaftlich fundierten Ansätzen aus Psychologie und Stressforschung
- | Anleitung für das Üben zuhause und im Alltag

## Mögliche Formate

Die Rahmenbedingungen werden individuell an die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Gruppen angepasst. Es bieten sich sowohl kompakte oder intensive Formate an.

- | Gruppengröße für praxisorientierte Vermittlung: mind. 6, max. 25 Personen
- | Klassischerweise wird die MBSR-Methode in einem achtwöchigen Kurs vermittelt: 2,5 Stunden pro Tag/Abend und einem ganztägigen Seminar.
- | Dieser achtwöchige MBSR-Kurs ist alternativ auch als 5-tägiger Komapaktkurs konzipiert: 4x4 Stunden pro Tag und ein ganztägiger Seminartag
- | Tagesseminare nach der MBSR-Methode: zwischen 3-5 Stunden pro Tag, individuelle Zusammenstellung in Absprache



Catharina Guth

| Mail: [kontakt@catharinaguth.de](mailto:kontakt@catharinaguth.de)

| Telefon: 0176.64968297

- | MBSR-Lehrerin mit Ausbildung am Achtsamkeitsinstitut Ruhr
- | Theaterpädagogin in Festanstellung am Staatstheater Mainz
- | Veranstaltungskauffrau im Messe- und Kongresswesen
- | Entspannungsleiterin
- | seit 2014 Teilnahme an regelmäßigen Coachings u.a. zu gewaltfreier Kommunikation, Selbstreflexion, Stimme, Präsenz und Auftritt
- | seit 2009 Yoga- und Meditationspraxis
- | 1986 in Karlsruhe geboren

Neben meiner Tätigkeit als Theaterpädagogin, gestalte ich Achtsamkeitsseminare für Gruppen, Einzelpersonen, Schulen/Einrichtungen und Unternehmen. Diese Elemente und Erfahrungen mit Gruppen beflügeln sich in meinen Kursanleitungen gegenseitig. Ich durfte in den letzten sieben Jahren die Entwicklung vieler Menschen, vom Grundschulalter bis ins Seniorenalter, in theaterpädagogischen Prozessen begleiten. Es fließen somit Selbstwirksamkeits-, Präsenz- und Wahrnehmungsübungen in die Achtsamkeits-Kurse mit ein und bieten meinen Teilnehmer\*innen vielseitige Selbsterfahrungen.