

Bin gleich zurück!

ACHTSAMKEIT | KÖRPERWAHRNEHMUNG | INNENSCHAU



Stressbewältigung durch Achtsamkeit
Training für Gruppen | Einzelpersonen | Unternehmen

www.catharinaguth.de

Gleichgewicht | Gelassenheit | Gesundheit

| Stressbewältigung und Entspannung im Alltag sowie im Schulalltag
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

Schwerpunkt Achtsamkeit im Schulalltag Pädagogischer Fachtag für Lehrerkollegien

- | Seminar zwischen 4-6 Stunden, 1-3 Tage oder als pädagogischer Fachtag | Gesundheitstag zur Beantragung von Fördergeldern
- | Einblicke in das Thema Achtsamkeit im Schulalltag
- | praxisorientiert, ergänzt durch theoretischen Input: Achtsamkeit in alltagsnahen Situationen, geführten Meditationen und sanften Körperübungen.
- | zwei Schwerpunkte:

Vermittlung von Theorie und Übungen , die die Lehrkräfte für sich selbst nutzen können, um Inspirationsquelle für die Schüler*innen zu sein

Entwicklung kompakter Einheiten, die im Schulalltag mit den Schüler*innen umgesetzt werden können: Rituale, um den Unterricht zu beginnen; Körperübungen, die die Konzentration und Koordination fördern, Gefühle im Körper verorten und die Aufmerksamkeit nach Innen lenken; bewusste stille Pausen, bzw. Nahrungsaufnahme



Catharina Guth

| Mail: 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.