

Gruppen AG Achtsamkeit 2019

Achtsamkeit in der Natur (AiN) (10 Termine ab März)

Für wen: für alle Menschen.

Ziel: In dieser Jahresgruppe werden wir uns in achtsamer Haltung in der Natur aufhalten und dadurch einige Aspekte der Achtsamkeit vertieft kennenlernen. In der Natur können wir langsamer, empfindsamer und gelassener werden und dabei in vielfältiger Weise mit der Umwelt im Kontakt sein. In den 4-stündigen Aufenthalten werden wir uns mit allgemeinen existenziellen Themen beschäftigen, uns aber auch für persönliche Lebensfragen Zeit nehmen. Die Gruppe findet in der Regel jeden 1. Samstag im Monat, an verschiedenen Orten (in der Nähe von Darmstadt-Eberstadt) und zu verschiedenen Tageszeiten statt.

Wann:

In der Regel am 1. Samstag im Monat à 4 Stunden, ab 02. März 2019

Kursleitung:

Dipl.-Psych. Hans Werner Eggemann-Dann (5), Marika Eidmann M.A. (2), Amira Frohwein (3), Dr. med. Gesine Heetderks (3), Dr. Michael Huppertz (3), Dr. med. Ulrike Säger (3)

Anmeldung: Dr. U. Säger

Email: Frundul.saenger@t-online.de

Tel.: Mobil: 0163 / 4450839

Kursgebühr:

200-700 EUR für 10 Termine nach Selbsteinschätzung*

Achtsamkeit bei Onkologischen Erkrankungen (Gruppe in Frankfurt am Main, jeweils 8 Termine)

Für wen: Psychische Komplikationen bei onkologischen Erkrankungen wie Depressivität, Ängste, psychosoziale Probleme, Grübeln, Selbstentwertung, psychosomatische Störungen. Auch Angehörige sind willkommen.

Ziel: Besserung psychischer Begleit- und Folgeerscheinungen bei onkologischen Erkrankungen mittels einer Übungspraxis, die die Teilnehmer selbst regelmäßig in ihrem Alltag durchführen.

Starttermine:

22.03 und 19.07 und 15.11.2019

Kursleitung und Anmeldung:

Dipl.-Psych. Martina Komp (1),

Tel.: 069 / 7601 3798

Email: martina-komp@hotmail.de

Nähere Info.: <http://www.ag-achtsamkeit.org/>

gruppentherapie/onkologische-erkrankungen/

Achtsamkeitsbasierte Therapie bei Depression und Angststörungen (ABT-DAS)

Für wen: Die Gruppe ist eine gemischte Gruppe für Menschen mit (oder nach) Depressionen und/ oder Angststörungen sowie ihre Angehörigen.

Ziel: Minderung und Prävention depressiver Symptomatik sowie von Angstsymptomen mittels einer Übungspraxis, die die Teilnehmer selbst regelmäßig in ihrem Alltag durchführen.

Vorgehen: Erklärungen, Übungen, Austausch, Diskussion. Der Schwerpunkt liegt auf der Stärkung der Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit der Teilnehmer. Sie können selbst Wesentliches zu ihrer Gesundheit bzw. Stabilität beitragen.

Themen: Was ist Achtsamkeit? Wie kann ich sie erlernen, verbessern, in Krisen und zur Vorbeugung einsetzen? Typische depressions- und angstfördernde Lebensformen und Denkweisen erkennen und überwinden. Wie können Angehörige Genesung und Prävention fördern und gleichzeitig für sich selbst sorgen?

Kurs A: Frühjahr 2019 ab dem 28.03.2019:

Seminarartige Gruppentherapie (jeweils 2 Leiterinnen).

Zeitlicher Rahmen: 28.03. – 27.06.2019. Donnerstags:

4 x 3 Stunden, 17 – 20 Uhr; 6 x 2 Stunden, 18 – 20 Uhr

Kursleitung:

Johanna Deist, Dr. med. Gesine Heetderks (3),

Dipl. Soz. Päd. Juliane Teuscher (2)

Anmeldung: Juliane Teuscher

Email: juliane.teuscher@web.de

Tel.: 06151 / 538016

Kurs B: Frühjahr 2019 ab dem 08.05.2019:

8 wöchentliche Termine: mittwochs, 10.30 – 12.30 Uhr, sowie 2 Samstage: 10 – 14 Uhr

Kursleitung:

Dipl.-Psych. Katja Lange (1),

Dr. med. Ulrike Säger (3)

Anmeldung: Katja Lange

Email: katja.lange13@gmx.de

Kursgebühr (pro Kurs A oder B):

60 – 600 EUR für alle Termine nach Selbsteinschätzung*

Achtsamkeitsbasierte Therapie bei Psychosen (ABT-P)

Für wen: Für alle Menschen, die an psychotischen Symptomen leiden oder gelitten haben. Wir wollen durch die Übungspraxis der Achtsamkeit helfen, krankheitsfördernde Denkweisen und Gewohnheiten zu erkennen und zu verändern, den Kontakt mit der Umwelt und Mitwelt zu verbessern, und die Wirklichkeitserfahrung offener und stabiler zu gestalten.

Wann:

Samstags 14:00 – 17:00 Uhr, insgesamt 6 Termine à 3 Stunden (voraussichtlich: 06.07.19, 13.07.19, 27.07.19, 10.08.19, 31.08.19, 14.09.19; Änderungen vorbehalten).

Kursleitung:

Amira Frohwein (3), Dr. phil. Dipl. Soz. Michael Huppertz (3), Dr. med. Ulrike Säger (3)

Anmeldung: Amira Frohwein, Email:

amira.frohwein@gmx.de, Tel.: 0178 / 4750609

Kursgebühr:

60 – 600 EUR für alle Termine nach Selbsteinschätzung*

Gruppen AG Achtsamkeit 2019

Achtsamkeit in herausfordernden Lebenssituationen (10 Termine ab Oktober 2019)

Für wen: Es gibt Zeiten im Leben, da sind wir sehr gefordert, fühlen uns vielleicht überfordert, wissen nicht so recht, wie wir diese Phasen bewältigen, überstehen können, sind irritiert, verunsichert, haben das Gefühl, festzustecken, funktionieren. Die Praxis der Haltung der Achtsamkeit unterstützt und hilft, den Blick auf das Leben wieder weiter werden zu lassen. Wir erleben uns ruhiger, gelassener, kraftvoller und präsenter, dankbar und entspannt.

Wann:

Ca. einen Termin im Monat à 3 Stunden, jeweils freitags 17.00-20.00 Uhr ab 25.10.2019

Kursleitung: Dipl.-Psych. Simone Saurgnani (1), Dipl. Soz. Päd. Juliane Teuscher (2)

Anmeldung: Simone Saurgnani

Email: info@praxis-saurgnani.de, Tel.: 06151 / 601307

Kursgebühr:

200 – 700 EUR für alle Termine nach Selbsteinschätzung*

Offene Meditationsgruppe -fortlaufend-

Wir verstehen unsere Meditation als Vertiefung der Achtsamkeitspraxis. Die Meditation bietet einen Raum, in dem wir uns öffnen können für neue existentielle Erfahrungen. Sie kann als Praxis im Rahmen einer spirituellen Suche verstanden werden. Erlebnisse von Verbundenheit, Ruhe, Zeitlosigkeit und eine Erweiterung des Bewusstseins über die Sorgen und Pläne des Alltags hinaus können sich einstellen.

Meditationen sind ursprünglich Elemente der religiösen Praxis in verschiedenen Religionen, insbesondere den östlichen, aber sie finden sich auch in westlichen Traditionen und Religionen, zum Beispiel in der Kontemplation, im Gebet. Unsere AG ist jedoch keiner Religion oder Weltanschauung verpflichtet.

Wann:

Jeden 1. und jeden 3. Mittwoch im Monat (außer an Feiertagen) von 18.30 – ca. 19.45 Uhr: stille Meditation und einen Sonntag von 11.00 – ca. 12.30 Uhr: Bewegte Meditationen und Bewegung auf Musik

Weitere Informationen zu den genauen Terminen, den durchgeführten Meditationen und Kursleitern erhalten Sie auf unserer Homepage: <http://www.ag-achtsamkeit.org/fortlaufende-kurse/meditation/> und bei Dr. Ulrike Säger:

Email: Frundul.saenger@t-online.de

Leitung:

Mittwochs i.d.R. Gesine Heetderks und Ulrike Säger
Sonntags i.d.R. Simone Saurgnani und Juliane Teuscher
Für eine Teilnahme an den Meditationsgruppen ist derzeit keine Anmeldung erforderlich.

Kosten: 5 € pro Termin.

Fortbildungs- und Supervisionsangebote

s. Homepage unter <http://www.ag-achtsamkeit.org/fortbildungen/fortbildungen-2019/>

*** Hinweis zu den Kursgebühren**

bei allen Gruppen:

Die Höhe der Kursgebühr können Sie innerhalb der angegebenen Preisspanne selbst nach Ihren finanziellen Möglichkeiten bestimmen.

Ratenzahlung ist möglich.

Hinweis zum Veranstaltungsort der Gruppen:

Bis auf die Fortbildungen und Gruppen „Achtsamkeit bei Onkologischen Erkrankungen“ und „Achtsamkeit in der Natur“ finden alle Angebote in unserem AG-Gruppenraum, Oberstraße 1, Darmstadt-Eberstadt statt.

Ankündigungen für Angebote im Herbst:

Achtsamkeit und Älterwerden

Termine werden noch bekannt gegeben

Kursleitung:

Dipl. Psych. Hans Werner Eggemann-Dann (5), Dr. med. Gesine Heetderks (3), Dr. med. Ulrike Säger (3)

Achtsamkeitsbasierte Therapie bei Depression und Angststörungen (ABT-DAS)

Termine werden noch bekannt gegeben

Kursleitung:

Dipl.-Psych. Carla Buchbinder (1), Marika Eidmann M.A. (2), Dr. phil. Dipl. Soz. Michael Huppertz (3)

Achtsamkeit in Paarbeziehungen

Wann: 4 Sonntage: 27.10.2019, 17.11.2019, 08.12. 2019, 12.01.2020

jeweils 11:00 bis 15:00 Uhr

Kursleitung:

Marika Eidmann M.A. (2), Dr. phil. Dipl. Soz. Michael Huppertz (3), Dipl.-Psych. Katja Lange (1)

Anmeldung: Marika Eidmann, Email:

marika.eidmann@t-online.de, Tel.: 06151/76947

Zu allen Angeboten finden Sie auf unserer Homepage ausführliche Beschreibungen.

**www.ag-achtsamkeit.org
info@ag-achtsamkeit.org**

- (1) Psychologische/r PsychotherapeutIn
- (2) HP f. Psychotherapie
- (3) Arzt / Ärztin f. Psychiatrie / Psychotherapie
- (4) Ärztin f. Psychotherapeutische Medizin
- (5) Diplom-Psychologe, Gesprächs- u. Familientherapeut