



Heilpraktikerin für Psychotherapie  
**Uta Harbecke**

Mittelstraße 18 59939 Olsberg-Bigge  
[www.uta-harbecke.de](http://www.uta-harbecke.de)

Tel. 0 29 62 – 97 54 581



## Achtsamkeit

Wir lenken unsere Aufmerksamkeit gezielt auf unsere äußere und innere Wahrnehmung. Wir beobachten, ohne zu bewerten und konzentrieren uns auf den Augenblick, auf das Hier und Jetzt.

Das klingt sehr einfach, und das ist es auch, wenn wir akzeptieren, wie schwierig es ist.

Praktizierte Achtsamkeit unterstützt uns bei der Entschleunigung, dem Abbau von Stress, der Vermeidung von Konflikten und der Emotionsregulation. Achtsamkeit steigert das Wohlbefinden und die Gesundheit, stellt Kontakt zwischen Körper, Geist und Seele her und hilft, das Leben bewusster und intensiver wahrzunehmen. Unsere Resilienz (Widerstandsfähigkeit) wird gesteigert.

### **Schnupperkurs: Achtsamkeit - für Anfänger**

**Mi. 31.01.2018**

**15:00 Uhr bis 18:00 Uhr**

Kosten: 20,00€ /Pers.

### **Schnupperkurs: Achtsamkeit - für Anfänger**

**Mi. 21.02.2018**

**15:00 Uhr bis 18:00 Uhr**

Kosten: 20,00€ /Pers.

## **Workshop: Achtsamkeit - für Anfänger**

**Fr. 09.03.2018**

**15:00 Uhr bis 18:00 Uhr**

**Sa. 10.03.2018**

**14:00 Uhr bis 17:00 Uhr**

Kosten für Workshop: 40,00€ /Pers.

## **Workshop: Achtsamkeit - Aufbaukurs**

**Fr. 16.03.2018**

**15:00 Uhr bis 18:00 Uhr**

**Sa. 17.03.2018**

**14:00 Uhr bis 17:00 Uhr**

Kosten für Workshop: 40,00€ /Pers.

## **Achtsamkeitstraining für Fortgeschrittene**

**Jeweils donnerstags von 19:00 bis ca. 20:30 Uhr**

**Termine: 22.03.18 / 19.04.18 / 17.05.18 /21.06.18**

Kosten: 50,00€ /Pers.

## **Achtsamkeitstraining für Fortgeschrittene**

**Jeweils dienstags von 19:00 bis ca. 20:30 Uhr**

**Termine: 25.09.18 / 30.10.18 / 20.11.18 / 11.12.18**

Kosten: 50,00€ /Pers.

## **Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung**

**Jeweils dienstags von 18:30 bis ca. 20:00 Uhr  
Termine: 17.04.18 und 24.04.2018**

Kosten: 20,00€ /Pers.

## **After-Work-Achtsamkeitstraining**

**Jeweils donnerstags von 18:00 bis ca. 19:30 Uhr  
Termine: 26.04.18 und 03.05.2018**

Kosten: 20,00€ /Pers.

## **Achtsamkeit – Thema: Akzeptanz, Annehmen und Loslassen**

**Jeweils dienstags von 18:00 bis ca. 19:30 Uhr  
Termine: 08.05.18 und 19.06.2018**

Kosten: 20,00€ /Pers.

**Ihre Anmeldung nehme ich gerne telefonisch entgegen –  
bitte hinterlassen Sie auf dem Anrufbeantworter Ihren Namen und  
Ihre Telefonnummer. Ich rufe Sie zurück, bestätige die Teilnahme  
und beantworte die noch vorhandenen Fragen.**