



Heilpraktikerin für Psychotherapie
Uta Harbecke

Mittelstraße 18 59939 Olsberg-Bigge
www.uta-harbecke.de

Tel. 0 29 62 – 97 54 581



Hier finden Sie Workshops, Seminare und Kurse zu den Themen Achtsamkeit und Stressbewältigung zur Burnoutprophylaxe (einschl. Erklärungen):

Achtsamkeitstraining (zum regelmäßigen Training)

Jeweils donnerstags von 18:30 bis ca. 20:00 Uhr
Termine: 22.03.18 / 19.04.18 / 17.05.18 / 21.06.18

Kosten: 50,00€ /Pers.

Achtsamkeit – Schnupperkurs für Anfänger

Mi. 11.04.2018

15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Kosten: 20,00€ /Pers.

Achtsamkeit – Tut-Mit-Gut-Auszeit

Mi. 18.04.2018

15:00 bis 18:00 Uhr

Kosten: 20,00€ /Pers.

**Seminar:
Stressbewältigung zur Burnoutprophylaxe**

**Freitag, 13.04.18 14:00 Uhr
Dauer: ca. 3 Stunden**

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.

**Seminar:
Stressbewältigung zur Burnoutprophylaxe**

Freitag, 15.06.18 14:00 Uhr

Dauer: ca. 3 Stunden

Kosten: 50,00€ /Pers.

Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung

Mi. 20.06.18 von 17:30 bis ca. 19:30 Uhr

Kosten: 15,00€ /Pers.

Workshop: Achtsamkeit - für Anfänger

Fr. 22.06.2018

15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Sa. 23.06.2018

14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Kosten für Workshop: 40,00€ /Pers.

Achtsamkeitstraining für Fortgeschrittene

(zum regelmäßigen Training)

Jeweils dienstags von 18:30 bis ca. 20:00 Uhr

Termine: 25.09.18 / 30.10.18 / 20.11.18 / 11.12.18

Kosten: 50,00€ /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.

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.

Stressbewältigung zur Burnoutprophylaxe

Wir klären die Begrifflichkeiten, lernen die einzelnen Phasen, Ursachen und die Behandlung eines Burnouts kennen. Wir klären u.a. anhand von wissenschaftlich erprobten Testbögen wie hoch der Stresspegel des Einzelnen ist und erfahren wie weit wir uns schon ggf. in der Negativspirale hin zum Burnout befinden. Möglichkeiten der Stressbewältigung werden in übenden Verfahren vermittelt.