



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



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

## **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**

<b>Fr. 22.06.2018</b>	<b>15:00 Uhr bis 18:00 Uhr</b>
<b>Sa. 23.06.2018</b>	<b>14:00 Uhr bis 17:00 Uhr</b>

Kosten für Workshop: 40,00€ /Pers.

**Achtsamkeitstraining für Teilnehmer  
mit Vorkenntnissen**

(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.