

## Workshop

### Achtsamkeit

Kennen wir das nicht alle? Wir gehen durch unseren Alltag und bemerken häufig gar nicht, welche Reize unsere Sinne aufgenommen haben – was wir also nicht wahrgenommen haben. Wir sind in unseren Gedanken verhaftet und bewerten, planen, regeln, handeln, erinnern – am Besten in „Multitasking-Manier“. Manchmal haben wir den Eindruck, dass das mit unseren Sinnen erfassbare Leben an uns vorübergeht.

Multitasking ist bei verschiedenen Anforderungen nützlich und erforderlich, aber wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass durch ein Multitasking auf Dauer die Fähigkeit zu Fokussieren verloren geht, und wir an verstärkter Ausschüttung von Stresshormonen – mit den entsprechenden körperlichen Folgen - leiden.



©freepik.com

#### Ablauf

- Der Workshop umfasst 5 Sitzungen
- Erste Sitzung: Einführung circa 30 Minuten, gefolgt von 30 Minuten Achtsamkeitsübung
- Weitere Sitzungen: 30 Minuten Achtsamkeitsübung
- Räumliche Gegebenheiten: Stuhlkreis

#### Inhalt

Es gibt verschiedene Definitionen von Achtsamkeit – in der Einführung werden Sie darüber erfahren, und einen kurzen Einblick in die wissenschaftliche Bearbeitung dieses Themas erhalten. Danach, und in den weiteren Sitzungen, werden Sie alltagstaugliche Anwendungen kennen lernen und üben.

#### Anmeldung +++ Info +++

AMEOS Reha Zentrum Oberhausen  
Robert-Koch-Str. 19  
46145 Oberhausen  
Tel.: 0208 695-7411  
praevention.rzo@ob.ameos.de

Teilnehmerzahl: 8 Personen  
Termin: individuell vereinbar  
Kosten: auf Anfrage  
Dauer: 1. Sitzung 60 Minuten | 2.-5. Sitzung 30 Minuten  
Aktive Teilnahme erwünscht