

Gruppenangebote der AG | Achtsamkeit

- Therapeutische Gruppen
- Lebenskunst Gruppen
- offene Meditationsgruppe
- Supervision
- Fortbildung

Wer sind wir?

Wir sind eine Gruppe von Kolleginnen und Kollegen (Fachärzte, Psychologen, Sozialpädagogen, Pädagogen) mit unterschiedlichen psychotherapeutischen Ausbildungen. Wir bieten achtsamkeitsbasierte Gruppen mit unterschiedlichen Zielsetzungen und Schwerpunkten an. Unsere Achtsamkeitsgruppen sind seminarartig gestaltet und übungsorientiert. Unsere Praxis der Achtsamkeit ist vielfältig, lebendig und alltagsnah, damit sie für alle Menschen, die an Achtsamkeit interessiert sind, nützlich und anwendbar ist.

Achtsamkeitsbasierte Therapie bei

- Angststörung
- Depression
- Abhängigkeit
- Psychose
- Achtsamkeit bei onkologischen Erkrankungen

Gruppenangebote der AG | Achtsamkeit

- Achtsamkeit, Prävention und Gesundheit im Alltag – auch in Firmen
- Achtsamkeit in der Natur
- Achtsamkeit in Paarbeziehungen
- Achtsamkeit für Eltern mit Kindern
- Achtsamkeit in Gefängnissen
- Achtsamkeit und Älterwerden

- Offene Meditationsgruppe
- Supervision
- Fortbildung

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist die Kunst, da zu sein.

Stellen Sie sich vor:

Sie sind wach, haben Energie und könnten etwas unternehmen, wenigstens planen oder nachdenken. Aber Sie entscheiden sich, einfach nur da zu sein: im Kontakt mit Ihrer Umgebung und mit Ihren Empfindungen und Gedanken, offen, empfängsbereit, ein wenig experimentierfreudig.

Einfach zu erklären und doch eine Kunst. Warum? Weil unsere Gewohnheiten und äußere Zwänge es uns schwer machen, einfach nur da zu sein. Wir wollen und sollen meist etwas erreichen: Leistung, Spaß, Erholung, Entspannung, Besitz, Anerkennung, Glück usw.

Achtsamkeit braucht keine besonderen Voraussetzungen. Sie können Achtsamkeit immer üben, wenn Sie sich etwas Zeit nehmen und nicht gerade ein Problem lösen müssen. Für den Anfang können wenige Minuten ausreichen.

Was bringt das Üben von Achtsamkeit?

Achtsamkeit führt früher oder später zu Gelassenheit, Ruhe, Entspannung, Dankbarkeit, Lebensfreude, oft auch zu mehr psychischer Stabilität und manchmal zu spirituellen Erfahrungen. Wenn Ihnen die Haltung der Achtsamkeit nach und nach vertraut geworden ist, kann sie Ihnen auch dann helfen, wenn Sie in Situationen geraten, die unangenehm sind und die Sie nicht verändern können.

Achtsamkeit ist aber kein Ersatz für Veränderung, im Gegenteil. Vielleicht planen und handeln Sie mit Achtsamkeit umsichtiger und konzentrierter. Wenn Sie die Haltung der Achtsamkeit lernen und in Ihren Alltag integrieren wollen, ist es notwendig, sich immer wieder bewusst dafür zu entscheiden.

Was erwartet Sie in unseren Kursen?

Wir bieten Kurse in verschiedenen Formaten (z.B. 2, 3 oder 4-stündig, wöchentlich oder monatlich) unter Anleitung von zwei Gruppenleitern an. Der Kurs „Achtsamkeit in der Natur“ findet als Jahresgruppe an zehn Terminen einmal im Monat von März bis Dezember statt. Unsere Gruppenangebote richten sich an Menschen mit psychischen Beschwerden sowie an alle, die die Praxis der Achtsamkeit kennenlernen und in den Alltag integrieren möchten. In den Kursen wird eine Vielfalt an Übungen angeboten, die leicht zu erlernen sind und keine Vorkenntnisse erfordern.

Die aktuellen Kurse, Termine und Kursgebühren entnehmen Sie bitte der Broschüre oder unserer Homepage

www.ag-achtsamkeit.org

Nach Abschluss eines Kurses besteht die Möglichkeit, an einer fortlaufenden monatlichen Achtsamkeits-Gruppe teilzunehmen.

*** 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.

Achtsamkeits-Tagesworkshop zum Kennenlernen (Samstag, 22. Februar 2020)

Für wen: Das Wort Achtsamkeit haben die meisten Menschen inzwischen gehört oder gelesen. Doch was sich hinter dem Begriff verbirgt, das ist bei der Fülle der Informationen gar nicht so leicht herauszufinden. Und es bleibt die Frage, welchen Weg man einschlagen soll, um mit der Haltung der Achtsamkeit vertraut zu werden und welchen Sinn und Nutzen die Achtsamkeitspraxis haben kann. Wir laden Sie ein zu diesem Workshop in unserem AG-Raum in Darmstadt-Eberstadt in der Oberstraße. An diesem Tag stellen wir Ihnen mit einer kleinen theoretischen Einführung und anhand von praktischen Übungsbeispielen die Haltung der Achtsamkeit vor. Sie bekommen einen Einblick in das Konzept und in die Kursangebote der AG Achtsamkeit Darmstadt sowie in das Angebot der regelmäßig stattfindenden Meditationen.

Wann:
Samstag, 22. Februar 2020 (Tee und Kaffee stellen wir Ihnen bereit. Für die Mittagspause können Sie sich etwas zum Essen mitbringen. In der Nähe sind Cafés.)

Wo:
Gruppenraum der AG Achtsamkeit, Oberstraße 1, 64297 Darmstadt-Eberstadt.

Kursleitung:
Dipl. Soz. Päd. Juliane Teuscher (2)

Anmeldung:
Juliane Teuscher, Praxis für Psychotherapie HP, Heidelberger Landstraße 171, 64297 Darmstadt.
Tel.: 06151/538016, E-Mail: juliane.teuscher@web.de

Kursgebühr:
20 - 100 € nach Selbsteinschätzung*

Achtsamkeit in der Natur (AiN) (10 Termine ab März 2020)

Für wen: Die Gruppe ist offen für alle, die an Achtsamkeit interessiert sind.

Ziel: In dieser Jahresgruppe nehmen wir in achtsamer Haltung Kontakt zur Natur auf und werden dadurch Aspekte der Achtsamkeit vertiefen und besser kennenlernen. Durch die differenzierte Wahrnehmung der Natur in achtsamer Haltung wird sie aus dem Hintergrund in den Vordergrund geführt. Dadurch wird uns das Erleben von besonderer Verbundenheit mit der Natur, von Gelassenheit, Daseinsfreude und Dankbarkeit ermöglicht. Wir werden uns Zeit für allgemeine existenzielle Themen und persönliche Lebensfragen nehmen.

Wann und wo:
Die Gruppe findet i.d.R. an jedem 1. Samstag im Monat (außer Mai und Oktober) von 10.00 – 14.00 Uhr statt. Beginn ist am 07.03.2020. Treffpunkt ist der Gruppenraum der AG Achtsamkeit in Darmstadt/Eberstadt, Oberstr. 1. Abweichende Uhrzeiten (z.B. Sonnenaufgang/-untergang), die genauen Termine und Orte werden rechtzeitig bekannt gegeben.

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 Sängler (3)

Anmeldung:
Dr. Ulrike Sängler, Mobil: 0163 / 4450839
Email: Frundul.saenger@t-online.de

Kursgebühr:
200 - 700 € 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:

27.3., 10.7. und 13.11.2020

Kursleitung und Anmeldung:

Dipl.-Psych. Martina Komp (1),

Tel.: 069 / 7601 3798

Email: martina-komp@hotmail.de

Nähere Info:

[www.ag-achtsamkeit.org/
gruppentherapie/
onkologische-erkrankungen/](http://www.ag-achtsamkeit.org/gruppentherapie/onkologische-erkrankungen/)

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 ab März 2020

Wo:

Gruppenraum der AG Achtsamkeit,
Oberstraße 1,64297 Darmstadt-Eberstadt.

Kursleitung:

Amira Frohwein (3), Dr. med. Ulrike Sängler (3)

Anmeldung:

Amira Frohwein,

Email: amira.frohwein@gmx.de,

Tel.: 0178 / 4750609

Kursgebühr:

60 – 600 € für alle Termine nach
Selbsteinschätzung*

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?

Hintergrund: Achtsamkeit ist eine bewusste, absichtslose Haltung, in der die Gegenwart wieder in den Vordergrund gerückt wird. Durch die genauere Wahrnehmung und die Offenheit für die innere und äußere Wirklichkeit werden depressives Grübeln, Ängste, Zweifel, Selbstentwertungen, aber auch unnötige Anspannungen und Freudlosigkeit abgebaut. Entwickelt werden der sinnliche und kommunikative Kontakt mit der Umgebung, das Selbstwertgefühl und eine gelassene Teilnahme am Leben.

Setting: Seminarartige Gruppentherapie (jeweils 2 LeiterInnen)

Wo: Gruppenraum der AG Achtsamkeit, Oberstraße 1,64297 Darmstadt-Eberstadt.

Kurs A: Frühjahr 2020 ab 30.04.2020

Zeitlicher Rahmen: 30.04.2020 bis 09.07.2020.
Donnerstags: 8 x 3 Stunden, 17.30 – 20.30 Uhr

Kursleitung: Dr. med. Gesine Heetderks (3), Dr. med. Ulrike Sänger (3), Dipl. Soz. Päd. Juliane Teuscher (2)

Anmeldung: Juliane Teuscher, Email: juliane.teuscher@web.de
Tel.: 06151 / 538016

Kurs B: Herbst 2020 ab 29.10.2020

Zeitlicher Rahmen: Donnerstags: 8 x 2,5 Stunden, 18.00 – 20.30 Uhr

Kursleitung: Dipl.-Psych. Carla Buchbinder (1), Marika Eidmann M.A. (2), Dipl.-Psych. Hans-Werner Eggemann-Dann (5)

Anmeldung: Carla Buchbinder, Email: c.buchbinder@web.de

Kursgebühr (pro Kurs A oder B): 60 – 600 € für alle Termine nach Selbsteinschätzung*

Achtsamkeit in herausfordernden Lebenssituationen

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. In solch herausfordernden Lebenssituationen sucht der Mensch verstärkt nach Halt, nach Sinn, nach einer neuen Orientierung, um wieder eine Perspektive entwickeln zu können. 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. Die Haltung der Achtsamkeit ermöglicht es, wieder den Boden unter den Füßen zu spüren, mit allen Sinnen die Verbundenheit mit dem Leben zu erfahren, mit anderen Menschen, mit der Natur- im bewussten gegenwärtigen Dasein. Wir praktizieren in der Gruppe gemeinsam Achtsamkeitsübungen. So erfahren Sie die Wirkung der Achtsamkeit und Sie lernen die verschiedenen Dimensionen der Achtsamkeit kennen: äußere, innere, fokussierte und weite Achtsamkeit. Bei jedem Treffen werden wir eine Kontemplation zu einem existentiellen Thema mit anschließendem Austausch durchführen. In dieser Gruppe werden wir von August 2020 bis März 2021 monatlich an 8 Terminen für drei Stunden zusammen sein und auch draußen praktizieren.

Inhalte/Methoden der Gruppe:

- Vermittlung von Basiswissen der achtsamen Haltung
- Gemeinsame Durchführung von Achtsamkeitsübungen
- Praxis der Körperachtsamkeit in Anlehnung an Elsa Gindler, Heinrich Jacoby und Norbert Klinkenberg
- Kontemplationen zu verschiedenen Themen:
 - Lebenszyklen
 - Veränderung, Vergänglichkeit
 - Freude, Glück und Dankbarkeit
 - Freiheit, Sinn, Perspektive und weitere Themen

Wann:

Einmal monatlich, jeweils freitags 17.00 - 20.00 Uhr.
8 Termine: 14.08.20 - 18.09.20 - 30.10.20 - 20.11.20 - 18.12.20 - 15.01.21 - 12.02.21 - 19.03.21

Wo:

Gruppenraum der AG Achtsamkeit,
Oberstraße 1, 64297 Darmstadt-Eberstadt.

Kursleitung:

Marika Eidmann M.A. (2), Dr. phil. Dipl.-Soz. Michael Huppertz (3), Dipl. Soz. Päd. Juliane Teuscher (2)

Anmeldung:

Juliane Teuscher
Email: juliane.teuscher@web.de,
Tel.: 06151 / 538016

Kursgebühr:

80 - 600 € für 8 Termine à 3 Stunden 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 existenzielle 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 3. Mittwoch im Monat (außer an Feiertagen) von 18.30 - ca. 19.45 Uhr

Wo:

Gruppenraum der AG Achtsamkeit,
Oberstraße 1, 64297 Darmstadt-Eberstadt.

Kursleitung:

Dr. med. Gesine Heetderks (3), Dr. med. Ulrike Sängler (3)

Anmeldung:

Für eine Teilnahme an der Meditationsgruppe ist derzeit keine Anmeldung erforderlich.

Kosten:

5 € pro Termin.

Weitere Informationen zur Meditationsgruppe erhalten Sie auf unserer Homepage und bei Dr. med. Ulrike Sängler (3)
Email: frundul.saenger@t-online.de

Fortbildungs- und Supervisionsangebote

Nähere Info:

www.ag-achtsamkeit.org/fortbildungen/fortbildungen-2020/

Ankündigungen für Angebote im Herbst:

Achtsamkeit und Älterwerden

Beginn Oktober 2020. Genaue Termine werden über die Homepage der AG Achtsamkeit bekannt gegeben.

Informationen und Anmeldung bei
Dr. med. Ulrike Sängler (3)
Email: frundul.saenger@t-online.de

Achtsamkeit in Paarbeziehungen

Information über Angebote für Herbst 2020 bei
Marika Eidmann M.A. (2)
Email: marika.eidmann@t-online.de

(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
Gestaltung: Jennifer Sturm | sturm-grafikdesign.de

Zu allen Angeboten finden Sie auf unserer Homepage ausführliche Beschreibungen.

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

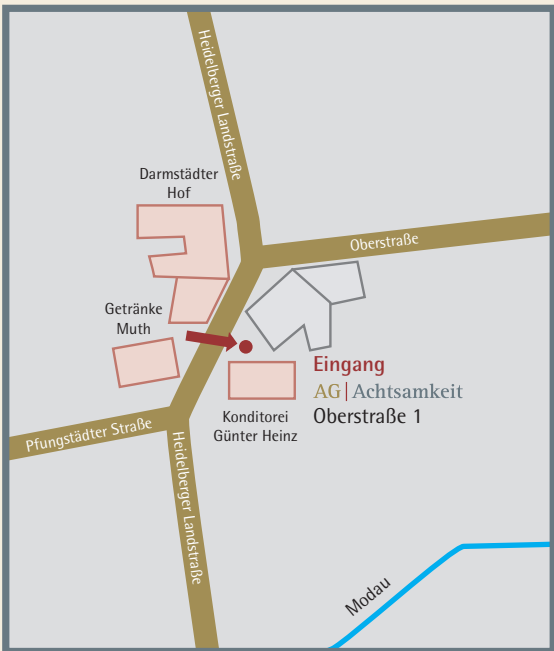
Wo finden Sie uns?

Die Kurse finden – falls nicht anders angegeben – in unserem Gruppenraum in Darmstadt-Eberstadt statt: Oberstraße 1, 64297 Darmstadt-Eberstadt.

Der Eingang liegt zurückgesetzt auf der Seite der Heidelberger Landstraße an der Kreuzung zur Oberstraße.

Nächste Straßenbahnhaltestelle:

„Modaubrücke“ - Linien 1, 6, 7 und 8



Kontakt:

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

Postadresse:

AG Achtsamkeit
Heidelberger Landstraße 171
64297 Darmstadt-Eberstadt

Adresse Gruppenraum:

Oberstraße 1
64297 Darmstadt-Eberstadt