

2024-E(6)

# Achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement



**Ayur-Balance**  
Cathleen Larisch



## DURCHFÜHRUNG

Cathleen Larisch, M.Ed. (Pädagogin im Fachbereich Gesundheit, Yogalehrerin, Ayurvedische Gesundheitsberaterin, Achtsamkeitscoach)  
Nur Rostock und Umgebung (80 km)

## ZIELE

Ziel ist die Stärkung individueller Stress-Bewältigungskompetenzen der Teilnehmenden.

Die Teilnehmenden

- analysieren ihr persönliches Stressgeschehen
- reagieren flexibel im Umgang mit Stressbelastungen
- nennen und aktivieren persönliche Ressourcen
- wählen gezielt Übungen zum Stressabbau und zur Förderung der Entspannung und Regeneration
- nehmen den eigenen Körper, Gefühle und daraus resultierende Bedürfnisse wahr
- reflektieren ihren Umgang mit Stress

## INHALT

Bei dem achtsamkeitsbasierten Stressmanagementprogramm werden mehrere unterschiedliche Interventionsmethoden auf der Basis eines kognitiv-verhaltenstherapeutischen Interventionsansatzes integriert, um auf den Ebenen des instrumentellen, des kognitiven und des palliativ-regenerativen Stressmanagements anzusetzen:

- Schulung der Körperwahrnehmung und praktische Einübung der Progressiven Muskelentspannung sowie von Achtsamkeitsübungen
- Vermittlung von Selbstmanagement-Kompetenzen, wie Erstellung einer Ressourcenkarte, Priorisierung, Zielsetzung und Planung, sowie Bewältigungs- und Problemlösestrategien
- Vermittlung von Methoden der kognitiven Umstrukturierung mit dem Ziel der Einstellungsänderung und positiver Selbstinstruktion
- Training sozial-kommunikativer Kompetenzen

## ZIELGRUPPE

pädagogisches Personal, ErzieherInnen, LehrerInnen

## VORAUSSETZUNG

ausreichend großer Raum, Stühle, sportliche/bequeme Kleidung, Max. Teilnehmende = 12  
(Matten werden von der Anbieterin gestellt)

## DAUER

10 Einheiten à 90 Minuten, 1x wöchentlich