



*wenn es eng wird -
den inneren Raum weiten*

mit
ACHTSAMKEIT

gut durch
KRANKHEIT und SCHMERZ



ACHTSAMKEITSTRAINING

bei Krankheit und Schmerzen

Dauerhafte Belastungen durch Krankheit und Schmerzen beeinträchtigen in höchstem Maße unsere Lebensqualität!

Achtsamkeit vermag unseren Blick auf unsere Erkrankung und auf unser Leben zu verändern, das Leiden an der Situation zu verringern und wieder Sinn, Bedeutung, Leichtigkeit und Freude in unser Leben zu bringen.

Das Training der Achtsamkeit kann dazu führen, dass wir einen weiten inneren Raum entdecken, in dem wir heil und unverwundbar sind, und die Fähigkeit zu Akzeptanz, Loslassen, Frieden und Gleichmut entwickeln.

Für wen ist der Kurs geeignet? Für Menschen mit chron. (Rücken-)Schmerzen, Rheuma, Fibromyalgie, Herzerkrankung, Morbus Crohn, Multiple Sklerose, Migräne, Arthrose, Morbus Parkinson, Krebs ...

Kursrahmen: unverbindliches und kostenfreies Vorgespräch; 8 wöchentliche Gruppentreffen à 2,5 Std. (mit max. 8 TeilnehmerInnen), bei denen wir in einer warmen, freundlichen Atmosphäre Bewältigungsstrategien systematisch erlernen; ein ganzer Übungstag und ein persönliches Nachgespräch.

Kosten: 360,- inkl. 3 CDs / Begleitmaterial (Ratenzahlung/ Ermäßigung ggf. möglich)

Kursleiterin: Pema Plagge, Heilpädagogin, Heilpraktikerin (Klass. Homöopathie, Psychotherapie), langjährige Erfahrung als MBSR-Achtsamkeitstrainerin nach Jon Kabat-Zinn. Sie lebt selber mit einer chron. schmerzhaften Erkrankung.

innenRaum

Praxis für Körper und Geist



info@innenRaum.net

Tel: 0241-160 50 17

www.innenRaum.net

52066 Aachen, Schlosstr. 24