

## Einladung zum Frauen Tagesseminar

### „Achtsamkeit in Stresssituationen“

Am 24.05.2025

im

**Jugendbildungsstätte Marstall Clemenswerth, Clemeswerth 1, 49751 Sögel**

In einem vorherigen Seminar haben teilnehmende Frauen aus der Selbsthilfe Themenwünsche für ein Folgeseminar erarbeitet. Inhaltlich soll es um Achtsamkeit in Stresssituationen und um die Fähigkeit des „Nein-sagens“ gehen.

Die AOK schreibt zum Thema Achtsamkeit:

Lange wurde sie mehr belächelt als beachtet: die Achtsamkeit. Bis in die 1970er-Jahre hinein hätte sich niemand vorstellen können, dass diese von buddhistischen Mönchen geprägte Haltung einmal Eingang in die Lehrbücher der Verhaltenstherapie finden würde. Eine zentrale Rolle für den Achtsamkeits-Boom spielte dabei der Molekularbiologe Professor Jon Kabat-Zinn. Der US-Amerikaner schaffte es, fernöstliche Traditionen und westliche Medizin zu verbinden. Er gilt als Mitgründer der modernen Achtsamkeitspraxis. Seine „achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“ (MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction) gewinnt weltweit immer mehr Anhänger. Doch was genau steckt hinter Achtsamkeit? Professor Jon Kabat-Zinn sagt: „Achtsamkeit entsteht, wenn wir bewusst die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richten. Dabei werten wir den Augenblick nicht.“ Es geht also darum, bewusst im Hier und Jetzt zu sein, ohne Gedanken an den nächsten Moment oder an morgen. Man nimmt nur das wahr, was man gerade tut. Wie man es bewertet – ob gut oder schlecht, sinnvoll oder unsinnig – spielt keine Rolle“

Einfacher gesagt, als in die Tat umgesetzt. In dem Seminar werden wir Übungen durchführen, wie wir besser

- das Gedankenkarussell zur Ruhe bringen;
- anders mit Stress umgehen;
- besser schlafen;
- mehr positive Energie und Lebensfreude verspüren.
- wahre Bedürfnisse von Unwichtigen unterscheiden;
- ein positive, starke Grundhaltung entwickeln;
- Überforderungen erkennen und gegensteuern;
- erlernte automatische Reaktionen und veraltete Denkmuster überwinden;
- Abgrenzungsstrategien (Nein-Sagen) entwickeln

Christiane Westerfeld wird das Seminar als Referentin begleiten.

**Die Eigenbeteiligung beträgt € 20,00 für Mitglieder und € 30,00 für Nicht-Mitglieder. Darin enthalten sind Unterkunft und Vollpension.**

Das Seminar beginnt am Samstag, den 24.0 Mai 2025 um 09:00 Uhr mit einem Stehkaffe und endet gegen 16:00 Uhr nach dem Kaffee und Kuchen.

**Anmeldungen bitte bis zum 25. April 2025, an die Kreuzbund-Geschäftsstelle in Osnabrück.**

# NEWSLETTER



Kreuzbund Diözesanverband Osnabrück e. V.

Seminar Newsletter 2025

Absender:	
Name:	Vorname:
Straße:	PLZ / Ort:

An den

**Kreuzbund Diözesanverband**

Osnabrück e.V.

Bramscher Str. 158

**49088 Osnabrück**

Datum:

<b>Verbindliche Anmeldung</b> für das Seminar		
<b>Frauentagesseminar</b>		
vom: 24.05.2025	bis: 24.05.2025	
Ort: Jugendbildungsstätte Marstall Clemenswerth, Clemenswerth 1, 49751 Sögel		
Name / Vorname:		
Anschrift / Tel.-Nr.:		
Gruppe:		
Kreuzbundmitglied:	ja <input type="checkbox"/> seit:	nein <input type="checkbox"/>
Gruppenmitglied seit:		
Datum:		
Unterschrift TeilnehmerIn		

## **Unvollständig ausgefüllte Anmeldungen gelten als nicht abgegeben!**

Im Falle der Überbuchung oder für den Fall, dass die Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl nicht stattfindet, erfolgt 3 Wochen vor der Veranstaltung eine schriftliche Absage. Über die Teilnehmergebühr wird eine Rechnung erteilt, die vor Beginn des Seminars fällig ist. Erst nach Eingang der Teilnehmergebühr gilt die Anmeldung als verbindlich.

Ich nehme zur Kenntnis und willige ein, dass die mitgeteilten Kontaktdaten (Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse) für die Abwicklung der Tagungsorganisation in eine Liste aufgenommen werden, die alle Beteiligten und das Tagungshaus erhalten.

Mit der Anmeldung erkläre ich mich damit einverstanden, dass die auf der Veranstaltung aufgenommenen fotografischen Dokumentationen gespeichert und in den Printmedien und auf der Homepage des Diözesanverbandes Osnabrück veröffentlicht werden.