*wenn das Leben*
*aus den Fugen gerät ...*

Entwickle den Mut,
jene Probleme zu lösen,
die lösbar sind,
die Gelassenheit,
jene Probleme zu akzeptieren,
die nicht zu lösen sind,
und die Weisheit,
das eine vom anderen
zu unterscheiden.

*Russ Harris*

**Jetzt**

Pema Plagge

mbsr-mbct VERBAND

Heilpädagogin und Heilpraktikerin (Klassische Homöopathie, Psychotherapie | Akzeptanz- & Commitmenttherapie - ACT), seit 2003 MBSR-Achtsamkeitstrainerin nach Kabat-Zinn, Mentorin des MTC-Mindfulness Training Course nach Christopher Titmuss, Meditation seit 1984, leitet seit vielen Jahren mit Freude zahlreiche Gruppen, Einzelcoachings, Workshops und Meditationsretreats. Mutter von drei erwachsenen Kindern.

Aktuelle Termine und mehr Infos finden Sie auf
www.innenRaum.net
Ich bin gerne persönlich für Sie da,
sprechen Sie mich an

innenRaum
Praxis für Körper und Geist

PEMA PLAGGE
Schlossstraße 24, 52066 Aachen
Telefon 0241 160 50 17
Email: info@innenRaum.net
www.innenRaum.net

mit
# ACHTSAMKEIT gut durch

**Stress**

**Depression & Angst**

**Krankheit & Schmerzen**

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)
Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn

*Federn lassen und dennoch schweben -*
*das ist das Geheimnis des Lebens.*
*Hilde Domin*

## INNEHALTEN, RUHE & GELASSENHEIT

inmitten unserer beruflichen und persönlichen Belastungen - danach sehnen sich immer mehr Menschen.

MBSR ist weltweit das am besten erforschte und anerkannte Anti-Stress-Training zur Gesundheitsförderung und Prävention stressbedingter Erkrankungen.

### Für wen ist MBSR-Training geeignet?

Für Menschen

- die äußeren oder inneren Stress erleben durch berufliche Anforderungen und private belastende Lebenssituationen wie Krankheit, Schmerzen, Verlust, Trauer, schwierige Gefühle und Gedanken (z.B. Sorgen, Grübeln ... )
- die sich nach emotionaler Ausgeglichenheit und mehr Lebensqualität sehnen
- die Unterstützung zur medizinischen und therapeutischen Behandlung wünschen um Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl, Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern
- die sich mehr innere Freiheit von Gewohnheitsmustern wünschen
- die fundiert meditieren lernen möchten und sich nach innerer Stille und tieferem Verstehen sehnen

Ich biete verschiedene Gruppen mit folgenden Schwerpunktthemen an:

### MBSR-STRESSBEWÄLTIGUNG

nach Jon Kabat-Zinn -
das klassische 8-Wochen-Achtsamkeitstraining bei beruflicher und privater Stressbelastung

### ACHTSAMKEIT BEI DEPRESSION & ANGST

achtsamkeitsbasierte, kognitive Verhaltenstherapie (mit ACT, MBCT) zur Rückfallprophylaxe für Menschen mit Depressionserfahrung, Angst-/Panik- oder auch Zwangsstörungen

### DER ACHTSAME WEG DURCH KRANKHEIT & SCHMERZEN

für Menschen, die Leid und Bedrängnis erleben durch chronische Krankheit, Schmerzen oder Behinderung (z.B. bei Migräne, Rheuma, Fibromyalgie, Herzerkrankungen, Multiple Sklerose, Arthrose, Morbus Parkinson, Krebs ... )

Das für Sie passende Training finden wir gemeinsam bei einem unverbindlichen Vorgespräch.

### Welchen Nutzen habe ich?

Wissenschaftlich nachgewiesen sind folgende Auswirkungen:

Mentale und emotionale Stabilisierung, Stärkung des Immunsystems, Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen, effektivere Bewältigung von Stresssituationen sowie ein Zuwachs an Konzentration, Akzeptanz, Vitalität und Lebensfreude!

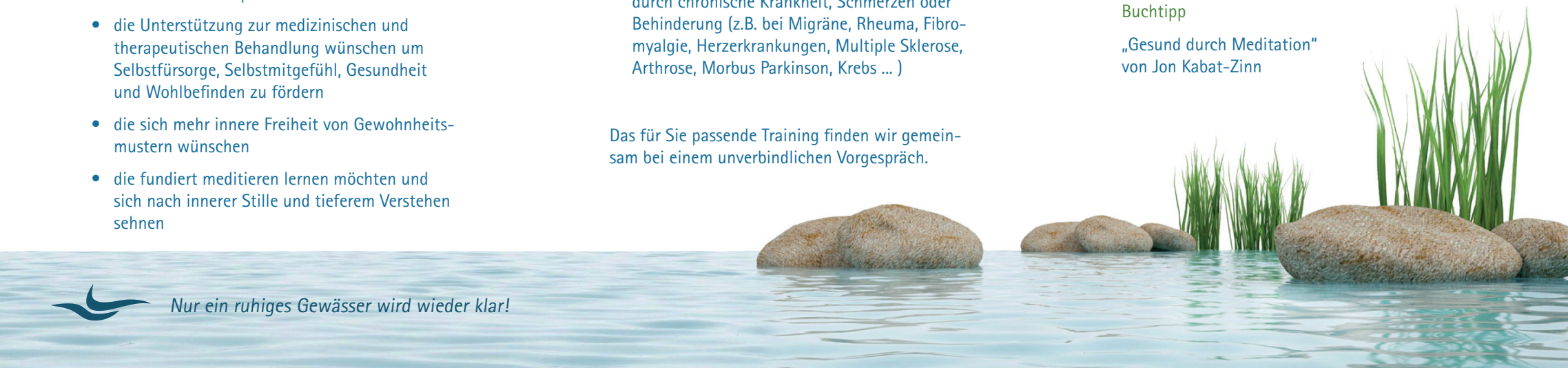
### Kursformat

Vorgespräch, 8 wöchentliche Treffen à 2,5 Std., ein Achtsamkeitstag, Nachgespräch.

Investition: 360 Euro inkl. 3 CDs und Begleitmaterial zur täglichen Übung.
(Ratenzahlung/ Ermäßigung ggf. möglich)

### Buchtipp

„Gesund durch Meditation"
von Jon Kabat-Zinn



*Nur ein ruhiges Gewässer wird wieder klar!*