



DER 8-WOCHEN KURS FÜR MENSCHEN MIT STRESS-SYMPTOMEN, CHRONISCHEN SCHMERZEN UND KRANKHEITEN.

WAS IST BREATHWORKS?

Der breathworks Kurs ist ein 8-Wochen Programm für Menschen mit Stress, chronischen Schmerzen und anderen Krankheiten. Die breathworks-Methoden helfen Ihnen, mit Ihren individuellen Lebensumständen besser umzugehen und mehr **Lebensqualität** zu erlangen.

Das Programm beinhaltet Achtsamkeits- und Mitgefühlsübungen. **Achtsamkeit** bedeutet: Die Fähigkeit, dem gegenwärtigen Augenblick mit einer annehmenden Haltung zu begegnen. Sich dem, was wir gerade fühlen, denken und tun zuzuwenden, ohne in Grübeleien, Erinnerungen oder Zukunftsplanungen gefangen zu sein – und so neue Handlungsspielräume für uns zu erfahren.

Mitgefühl für uns selbst hilft uns, dem Unangenehmen, Schmerzen oder Krankheiten mit einer freundlicheren und mitfühlenderen inneren Haltung zu begegnen und dadurch mehr Sanftheit mit uns selbst und anderen zu entwickeln. Aus diesen beiden inneren Haltungen heraus ist es möglich, wieder ein lebendigeres und freudvolleres Leben zu führen. Dies wird unter anderem mit Hilfe von leichten Bewegungen, Meditationen und kleinen Übungen für den Alltag erlernt.



FÜR WEN IST DER KURS?

Dieser Kurs unterstützt Sie, wenn Sie:

- einen besseren Umgang mit sich und schwierigen Lebenssituationen entwickeln möchten.
- unter chronischen Schmerzen oder anderen Krankheiten leiden.
- an stressbedingten Symptomen leiden, wie z.B. Erschöpfung, Anspannung, Unruhe, Schlafstörungen, etc..
- auf der Suche nach einem Weg zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit sind.
- Ihre inneren Ressourcen entdecken wollen für einen besseren Umgang mit körperlichen und seelischen Belastungen.
- mehr Energie und Vitalität erreichen wollen.
- Ihre Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge verbessern wollen.
- z.B. in einem Pflege- oder Heilberuf arbeiten und Fähigkeiten erlernen wollen, wie Sie mit sich selbst und mit den zu betreuenden Menschen freundlicher und mitfühlender umgehen können.

VORAUSSETZUNGEN

Sie müssen keine Erfahrungen mit Meditationen oder Achtsamkeitsübungen haben. Eine **offene innere Haltung** ist hilfreich.

DATEN

Genauere Termine entnehmen Sie bitte der Internetseite oder dem Einlegeblatt.

DAUER

- 8 x wöchentlich 2,5 Stunden
- 5 Stunden Praxistag an einem Wochenende

PRÄSENZ / ONLINE

Falls behördliche Anweisungen das Ausführen eines Präsenzkurses nicht ermöglichen, finden die Termine online statt.

PREIS

390,- € pro Teilnehmer*

*Für Organisationen und Selbstständige zzgl. MwSt.

QUALITÄT

Frank Lemmermann ist zertifizierter MBCL- und breathworks - Stress und Schmerzmanagement – Lehrer. Außerdem ist er Mitglied im Verband der Achtsamkeitslehrenden. Der MBSR-MBCT Verband ist ein Zusammenschluss von zertifizierten Achtsamkeitslehrenden in Deutschland. Angesichts der Vielzahl an Ausbildungen und Trainern im Bereich Achtsamkeit setzt sich der Verband für das Thema Qualität ein. Der Verband bietet nur Achtsamkeitslehrenden eine Mitgliedschaft an, die von einem anerkannten Ausbildungsinstitut zertifiziert wurden und die sich einer regelmäßigen persönlichen Achtsamkeitspraxis und Fortbildungen verpflichten

ANMELDUNG

Max. Teilnehmerzahl: 12 Personen

Fragen und Anmeldung zum Kurs an
frank@sports-vitality.de und 0179 223 64 58

ÜBER MICH



FRANK
LEMMERMANN



Frank Lemmermann hat 20 Jahre hauptberufliche Erfahrung in der Betreuung von Menschen im **gesundheitsorientierten** Gruppen- und Personal Training.

Außerdem führt er als Heilpraktiker seit 2010 eine Praxis in Hamburg mit den Schwerpunkten fasziale Osteopathie, TCM und Achtsamkeit. Durch die eigene Betroffenheit mit chronischen Schmerzen, Krankheiten und Verletzungen ist er zur **breathworks-Methode** gekommen.

Seine langjährigen Erfahrungen gibt er mit viel Freude, Herz und Verstand gerne an Sie weiter.

KONTAKT



Du kannst die Wellen des Lebens nicht anhalten, aber du kannst lernen, auf ihnen zu surfen.

PROF. DR. JON KABAT-ZINN



SPORTS VITALITY GBR
Morgensternsweg 4
22305 Hamburg

Tel. 0179 223 64 58

E-Mail: frank@sports-vitality.de

Web: www.sports-vitality.de/aktuelles
www.heilpraktiker-lemmermann.de/achtsamkeit

MITGLIED IM
VERBAND DER
ACHTSAMKEITSLERENDEN
MBSR-MBCT