

## Presseinformation Deutsche Psychologen Akademie

**Meike Stöckl**  
Deutsche Psychologen Akademie GmbH  
Am Köllnischen Park 2  
10179 Berlin  
Tel +49(0) 30 20 91 66-317  
Fax: 030/ 20 91 66-316  
m.stoeckl@psychologenakademie.de  
www.psychologenakademie.de

Berlin, den 30.04.2019

### **Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Intensivseminar im Kloster**

Berlin, 30.04.2019 – Im Alltag sind wir oft in automatischen Denk- und Verhaltensmustern gefangen, die uns schnell zu Bewertungen und Handlungen drängen. Jon Kabat-Zinn, der Begründer von MBSR (mindfulness based stress reduction), nennt diesen Zustand Tun-Modus. Er stellt durch sein Achtsamkeitstraining Methoden und eine innere Haltung zur Verfügung, die uns in den Sein-Modus bringen, ins gegenwärtige Erleben. Dadurch wird es möglich, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und das eigene Fühlen, Denken und Handeln bewusst wahrzunehmen. Achtsamkeitsbasierte Verfahren schaffen in vielfältigen Feldern eine Basis für Gesundheitsverhalten, Stressbewältigung, Resilienz und gesundes Selbstmanagement und lassen sich u. a. auch als verhaltenspräventive Maßnahme im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements bzw. in Organisationen oder Vereinen anwenden.

#### **Ein ganzheitliches Training für die therapeutische Praxis**

Für Interessierte bietet die Deutsche Psychologen Akademie im Kloster Benediktbeuern einen Workshop zum Thema „Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR (mindfulness based stress reduction)“ im Juli und September an. Die Fortbildung richtet sich in erster Linie an Teilnehmer aus dem psychologischen, psychotherapeutischen und ärztlichen Umfeld bzw. an Fachkräfte aus verwandten Berufszweigen.

Das Training ist sehr praxisnah und vermittelt Übungen des MBSR, wie z.B. Body Scan, Sitzmeditation, Bergmeditation, Gehmeditation und achtsames Yoga. Die Teilnehmer erfahren alle Übungen selbst und werden angeregt, im Anschluss an das Seminar eine eigene, kontinuierliche Übungspraxis aufzubauen. Es werden Anwendungen für die Arbeit im Gesundheits- und Therapiebereich vorgestellt und Impulse für die Integration in den eigenen Arbeitsalltag vermittelt.

### **Achtsamkeit in der Faszination von Natur und Kloster erleben**

Wer sich eine kurze Auszeit im sommerlichen Ambiente gönnen und gleichzeitig wertvolles Wissen zu achtsamkeitsbasierten Methoden erwerben möchte, der hat noch für kurze Zeit die Möglichkeit, sich den Frühbucherrabatt zu sichern. Eingebettet in eine landschaftlich wunderschöne Umgebung finden die Seminarteilnehmer im Kloster Benediktbeuern auch Erholung für Körper, Seele und Geist. Der Selbsterfahrungsanteil ist bewusst hochgehalten, um die Wirksamkeit unmittelbar zu spüren und das gewonnene Know-how anschließend in der Praxis gezielt einsetzen zu können. Die optimale Lage des Klosters am Rande des Loisach-Kochelsee-Moores mitten im wunderschönen Voralpenland bietet zahlreiche Möglichkeiten, um neben den Workshopeinheiten die Faszination von Natur und Kloster zu erleben.

Die Dozentin Ulrike Juchmann ist Diplom-Psychologin und arbeitet in eigener Praxis für Therapie, Coaching, achtsame Selbstführung und betriebliches Gesundheitsmanagement. Sie leitet MBSR und MBCT Kurse und Seminare in Kliniken und anderen Unternehmen und führt MBSR als Einzeltraining für Führungskräfte durch. In ihren Seminaren überzeugt sie durch große Praxisnähe, weitreichende Fachkompetenz und einen erfrischenden Vortragstil.

### **Mehr Informationen:**

24.07.-27.07.2019 Kloster Benediktbeuern

[Seminarflyer Stressbewältigung durch Achtsamkeit  
\(MBSR mindfulness based stress reduction\) - Intensivseminar im Kloster](#)

15.09.-19.09.2019 Kloster Benediktbeuern

[Seminarflyer Stressbewältigung durch Achtsamkeit  
\(MBSR mindfulness based stress reduction\) - Intensivseminar im Kloster](#)

Weitere Informationen finden Interessierte unter [www.psychologenakademie.de](http://www.psychologenakademie.de).

### **Ansprechpartnerin bei der Deutschen**

#### **Psychologen Akademie:**

Nadine Irmmler

Tel.: 030 - 20 91 66 314

E-Mail: [n.irmmler@psychologenakademie.de](mailto:n.irmmler@psychologenakademie.de)

#### **Pressekontakt**

Meike Stöckl

Tel.: 030 - 209 166-317

[m.stoeckl@psychologenakademie.de](mailto:m.stoeckl@psychologenakademie.de)

### **Über die Deutsche Psychologen Akademie**

Die Deutsche Psychologen Akademie mit Sitz in Berlin ist seit über 25 Jahren als Fort- und Weiterbildungsanbieter erfolgreich am Markt. Mit einem Angebot von rund 300 Seminaren nimmt die Bildungseinrichtung in Deutschland die Spitzenposition ein, wenn es um berufsbezogenen Wissenstransfer im Bereich der Angewandten Psychologie geht. Das Angebot an Fort- und Weiterbildung sowie verschiedenste Zertifizierungsmöglichkeiten richtet sich in erster Linie an Psychologen, Psychotherapeuten, Ärzte sowie Berater, Coaches und Fach- und Führungskräfte. Die Dozenten sind Psychologen, die als anerkannte Experten in ihrem Fachgebiet über langjährige Praxiserfahrung und hervorragende Expertise verfügen.

