

# Achtsamkeitstraining (MBSR-Kurse)

## Kostenlose Einführungsveranstaltungen

z.B. für MBSR 1/xxxx bzw. 2/xxxx

**Freitag xx. Dezember xxxx** um 18:00 Uhr

**Ort:** KVHS Peine, Stederdorfer Str. 8/9, 31224 Peine  
(bitte anmelden unter 05171 / 401 30 43)

z.B. für MBSR 3/xxxx

**Freitag xx. Februar xxxx** um 18:00 Uhr

**Ort:** Familienzentrum St. Elisabeth,  
Schloßstr. 10, 31224 Peine



## Yoga-Einzelunterricht

### Kosten:

**Erstgespräch** 75,00 €  
(ausführliche Anamnese und ein erstes Übungsprogramm)

**Folgetermine:** 60,00 €

Bei Buchung von **5 Terminen** (empfohlen!) 270,00 €

*(Erstgespräch und 4 Termine in Absprache frei wählbar)*

## Mein Yogastil

Die **Yogatradition**, in der ich lehre, geht zurück auf Sri T. Krishnamacharya, seine Schüler A.G. & Indra Mohan und ist stark beeinflusst von seinem Sohn T.K.V. Desikachar.

Das Besondere daran ist:

- ☉ die individuelle Ausrichtung und Anpassung an die persönlichen Gegebenheiten (Funktion vor Form!)
- ☉ das schrittweise Vorgehen
- ☉ die starke Betonung der Atmung
- ☉ das überwiegend dynamische Üben

Die eher sanften und fließenden Bewegungen sowie Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen können dabei helfen, Beweglichkeit und Balance zu entwickeln, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erlangen.

Yoga bietet eine bedeutsame Unterstützung bei der Erhaltung bzw. Wiederherstellung der Vitalität und des körperlichen und seelischen Wohlergehens.

## Über mich

**Claudia Aram**

**Yogalehrerin BDY / EYU**

**Achtsamkeitstrainerin / MBSR-  
Lehrerin**

**Dipl. Sozialpädagogin**



**Zertifizierte Yogalehrerin BDY/EYU** (seit 2007)

Ausbildung an der Yogaschule Braunschweig

**Zertifizierte MBSR-Lehrerin** (seit 2014)

Ausbildung beim Giessener Forum (Rüdiger Standhardt)

**Weiterbildung „Yoga & Ayurveda“**

bei Angelika Neumann (2018) & bei Alexander Peters (2019)

**Weiterbildung „Yoga für Senioren“** (2016)

bei Peter Grewe

**Weiterbildung Yoga bei körperlichen Einschränkungen**

2014 & 2015 bei Dr. Günter Niessen

**Weiterbildung „Yoga-Therapie“** (2014)

bei Dr. Imogen Dalmann und Martin Soder

**Weiterbildung Pranayama- und Meditation** (2012 & 2014)

bei Dr. Shrikrishna

**Weiterbildung „Yoga im Einzelunterricht“** (2008 – 2011)

bei Astrid Klinski

**Fortbildungen „Yoga für Schwangere“**

bei Martha Fritsch (2010) und Gaby Brinkmann (2011)

**2 Studienreisen nach Indien** (2003 & 2006)

mit der Yogaschule Braunschweig

**Ich unterrichte Yoga** seit 2004

**Mein Schwerpunkt** liegt in der Burn-Out-Prophylaxe und der Stressbewältigung durch Bewusstheits- und Achtsamkeitstraining.

### Information und Anmeldung:

**YogAram**

Claudia Aram

Drosselweg 24  
31228 Peine-Stederdorf  
05171 / 58 30 88

E-Mail: [YogAram@web.de](mailto:YogAram@web.de)



[www.YogAram.de](http://www.YogAram.de)



**Claudia Aram**

# Yoga

# &

# Achtsamkeit



**August 2020 bis Januar 2021**

**Kurse - Kleingruppen - Einzelunterricht**

# Yogakurse

## Präventionskurse nach § 20 SGB V

In meinem Unterricht gehe ich auf Ihre persönlichen Voraussetzungen und Ziele ein.

Jeder Mensch ist einzigartig!! Deshalb sind die körperlichen, seelischen und mentalen Voraussetzungen sowie die Ziele, die mit dem Yoga-Üben verbunden werden, verschieden.

### Hatha-Yoga zur Stressbewältigung und für einen gesunden Rücken:

**Beginn: Donnerstag, 27. August 2020**  
Kurs 15/2020 17:00 – 18:15 Uhr (10 x bis 12.11., außer 22. & 29.10.)  
Kurs 17/2030 20:00 – 21:15 Uhr (10 x bis 12.11., außer 22. & 29.10.)

**Beginn: Montag, 31. August 2020**  
Kurs 18/2020 16:30 – 17:45 Uhr (10 x bis 16.11., außer 19. & 26.10.)  
Kurs 19/2020 18:00 – 19:15 Uhr (10 x bis 16.11., außer 19. & 26.10.)  
Kurs 20/2020 19:30 – 20:45 Uhr (10 x bis 16.11., außer 19. & 26.10.)

**Beginn: Donnerstag, 19. November 2020**  
Kurs 21/2020 17:00 – 18:15 Uhr (8 x bis 21.01.21.)  
Kurs 23/2030 20:00 – 21:15 Uhr (8 x bis 21.01.21.)

**Beginn: Montag, 23. November 2020**  
Kurs 24/2020 16:30 – 17:45 Uhr (8 x bis 25.01.21., außer Ferien)  
Kurs 25/2020 18:00 – 19:15 Uhr (8 x bis 25.01.21., außer Ferien)  
Kurs 26/2020 19:30 – 20:45 Uhr (8 x bis 25.01.21., außer Ferien)

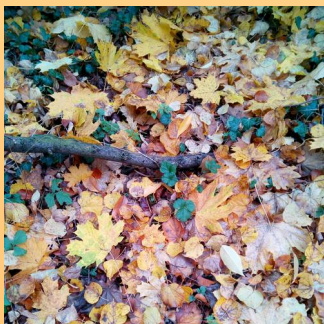
**Ort:** Katholisches Familienzentrum St. Elisabeth, Schloßstr. 10, 31224 Peine

### Kursgebühren für die Yoga-Kurse:

10 Wochen 140 €  
8 Wochen 112 €

Die Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst oder übernommen

Die geforderten Hygiene- und Abstandsregelungen im Rahmen der Corona-Verordnungen werden selbstverständlich bis zur Aufhebung der Kontaktbeschränkungen eingehalten.



# Achtsamkeitstraining

## (MBSR-Kurse)

### Ruhe und Gelassenheit in Beruf und Alltag

MBSR steht für *mindfulness-based stress reduction* und ist eine Methode zur Stressbewältigung und Burn-out-Prophylaxe, mit der Sie lernen, wie Sie auf andere, gesündere Weise mit Stress, belastenden Lebenssituationen, Krankheiten oder schwierigen Gefühlen umgehen, und wie Sie ungesunde Gewohnheitsmuster durch achtsame Gewohnheiten ersetzen können.



Den Kern des Acht-Wochen-Programms bilden zum einen formelle Übungen, die helfen den Körper besser wahrzunehmen (Bodyscan), Grenzen zu spüren und zu beachten (achtsame Dehn- und Bewegungsübungen), Klarheit, Präsenz und Konzentration zu schulen (Sitzmeditation), zum anderen Experimente zur Integration von Achtsamkeit in den Alltag, Referate der Kursleiterin, Erfahrungsaustausch der TeilnehmerInnen untereinander sowie Selbstreflektion.

### Weitere Kursthemen u.a.:

- Mit der Achtsamkeit vertraut werden
- Die Funktionsweise unserer Wahrnehmung
- Im eigenen Körper zu Hause sein
- Stress mit Achtsamkeit begegnen
- Stressverschärfende Gedanken
- Das Schweigen entdecken (die Heilkraft der Stille)
- Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Selbstakzeptanz und Toleranz
- Achtsame Kommunikation



YogAram MBSR

### Teilnahmevoraussetzung:

Bereitschaft acht Wochen an sechs Tagen in der Woche mind. 45 Minuten die im Kurs erlernten Übungen mit Hilfe von CDs zu Hause zu üben. Hinzu kommen wöchentliche informelle Übungen zur Achtsamkeit in Alltagshandlungen und das Führen eines Tagebuches.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen und dokumentieren die Wirksamkeit von MBSR. (s.a. [www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de))

# Achtsamkeitstraining

## Präventionskurse nach § 20 SGB V

### MBSR 4/2020

**Kursbeginn: Dienstag, 22. September 2020**  
**Zeit:** 18:30 bis 20:45 Uhr  
(8 Treffen, bis 24.11.20, außer 20. & 27.10.)

### Zusätzlich ein Achtsamkeitstag am

**Datum: Samstag, 14. November 2020**  
**Zeit:** 10 – 17 Uhr  
**Ort:** Katholisches Familienzentrum  
St. Elisabeth, Schloßstr. 10, 31224 Peine

### MBSR 1/2021

**Kursbeginn: Mittwoch, 6. Januar 2021**  
**Zeit:** 18:30 bis 19:45 Uhr  
(8 Treffen, bis 24.2.2021)

### Zusätzlich ein Achtsamkeitstag am

**Datum: Samstag, 13. Februar 2021**  
**Zeit:** 10 – 17 Uhr  
**Ort:** YogAram, Drosselweg 24, 31228 Peine

**Kursgebühr** 320 € (incl. 3 Übungs-CDs und Skript)

**Von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst !**



### Kostenlose Einführungsveranstaltungen

Für eine Kursteilnahme ist der Besuch einer Einführungsveranstaltung Voraussetzung:

z.B. für MBSR 4/2020

**Dienstag 15. September 2020** um 18:30 Uhr

**Ort:** Familienzentrum St. Elisabeth,  
Schloßstr. 10, 31224 Peine

z.B. für MBSR 1/2021

**Mittwoch 16. Dezember 2019** um 18:30 Uhr

**Ort:** KVHS Peine, Stederdorfer Str. 8/9, 31224 Peine  
(bitte anmelden unter 05171 / 401 30 43)