

### 8-wöchiger Selbstlernkurs

Achtsamkeit schenkt die Kraft der Präsenz, stärkt Gesundheit und Wohlbefinden und lehrt lebensförderliche Haltungen, die auch in Krisenzeiten und Stressphasen tragen. Das Format **Achtsame 8 Wochen** von Vera Kaltwasser eine ganz persönliche Begleitung und Unterstützung, Achtsamkeit im eigenen Leben zu entwickeln und zu kultivieren. Der Kurs wurde in Zusammenarbeit mit dem **AVE-Institut** ([www.ave-institut.de](http://www.ave-institut.de)) entwickelt und führt die Teilnehmenden in die Praxis der Achtsamkeit ein, dient der Entwicklung einer eigenen achtsamen Haltung und vermittelt eine theoretische Fundierung sowie wissenschaftliches Hintergrundwissen. Der Kurs wird als **blended learning-Format** angeboten, d.h. als **Selbstlernkurs online in Kombination mit 3 Präsenzmodulen**, damit die Teilnehmer\*innen nicht nur für sich allein den Übungsweg beschreiten, sondern Feedback zu ihrem bisherigen Lern- und Praxisweg erhalten und auch in der Gruppe in Gemeinschaft Übungspraxis erleben, und die Klärung von Fragen sowie Erfahrungsaustausch ermöglicht wird.

Inhalte des Kurses: Haltung der Achtsamkeit, Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Freude und Dankbarkeit, Self-Compassion und Selbstfürsorge, Mitgefühl und Beziehungsgestaltung, u.a. (<https://lernen.ave-institut.de/8-wochen-selbstlernkurs-plus/>).

#### Der Kurs beinhaltet:

- 15 Videos (Wocheninhalte und Achtsames Bewegen) – nur online abspielbar
- 29 PDF (Wochenaufgaben, Reflexionsübungen, Wissensinput) – Download möglich
- 24 Audioaufnahmen (Meditationen, geführte Imaginationen, Achtsames Bewegen) – Download möglich
- 24 Monate garantierte Zugriffsdauer

**Termine für die Präsenzmodule:** 21.3., 11.4. 25.4. jeweils von 15.30 bis 18.15 Uhr (4 UStd)

**Vorbereitendes Online-Treffen:** 05.03.2024 von 15.30 bis 17.45 Uhr (3 UStd)

**Kosten für den Online-Kurs:** Ab einer Mindest-Teilnehmer\*innen-Zahl von 8 Personen **70,-€** (anstatt 159,-€).

**Referentin der Präsenzmodule:** Petra Schmitz-Arenst, Lehrerin, Achtsamkeitslehrerin  
(<https://www.akiju.de/lehrende/petra-schmitz-arenst/82>)