

- psychologische Beratung
- Psychotherapie- alle Kassen -
- Supervision
- Lehranalyse
- Gutachten

Achtsamkeitstraining

In Anlehnung an das Achtsamkeitstraining MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduktion) entwickelt von Dr. Jon Kabat-Zinn (Verhaltensmediziner USA) findet ein Trainingsangebot statt, in der die Grundelemente des Achtsamkeitstrainings eingeübt und Schwierigkeiten bzw. Erfahrungen besprochen werden können. „Die Praxis der Achtsamkeit ist ein wertvolles Hilfsmittel, uns zu regenerieren und unser inneres Gleichgewicht wiederzufinden. Sie befähigt uns, jeden Augenblick unseres Lebens mit größerer Wachheit, Klarheit und Akzeptanz zu leben, auch inmitten alltäglicher Stresssituationen und im Angesicht körperlicher oder seelischer Schmerzen.“

Das Training besteht aus Sitzmeditation und Körperwahrnehmungsübungen die regelmäßig Zuhause durchgeführt/ geübt werden und im Rahmen der Gruppe begleitet werden. Es wird empfohlen die Buch/CD Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit von Jon Kabat-Zinn und Ulrike Kesper-Grossman von Arbor-Verlag EUR 19,90 zum eigenen Üben zu erwerben.

Trainingszeiten:

Das Training besteht aus 5 Terminen jeweils 14-tägig von 17.30 Uhr bis 19.40 Uhr;

Trainingsgebühr:

Für 5 Termine 125.-€ inkl. der Teilnahme an der anschließenden Sitzmeditation. Der gesamte Betrag ist vor dem ersten Training zu entrichten.

Das Training ist als Präventionskurs zertifiziert und erfüllt die Qualitätskriterien des Leitfadens für Prävention nach §§ 20 und 20a SGB V. Daher ist eine Kostenbeteiligung der Krankenkasse möglich!

Termine:

- Mittwoch, 16.Mai 2012
- Mittwoch, 13.Juni 2012
- Mittwoch, 27. Juni 2012
- Mittwoch, 11.Juli 2012
- Mittwoch, 25.Juli 2012

Anmeldung zum Achtsamkeitstraining:

Name:

Vorname:

Anschrift:

Telefon:

Email:

Die Anmeldung erfolgt verbindlich für 5 Trainingseinheiten. Vom Teilnehmer nicht wahrgenommene Trainingseinheiten können nicht rückerstattet werden. Hiermit melde ich mich verbindlich zum Achtsamkeitstraining an. Die Trainingsgebühr von 125.-€ überweise ich vor dem ersten Training.

Datum:

Unterschrift:

BANKVERBINDUNG: BW-Bank
BLZ 600 501 01
Kto.-Nr.: 49 31 326



ZERTIFIKAT

nach § 20 SGB V

Im Auftrag des BKK Bundesverbandes und seiner Partner bestätigt die Team Gesundheit GmbH, dass der im Folgenden genannte Präventionskurs die Qualitätskriterien des Leitfadens Prävention nach §§ 20 und 20a SGB V erfüllt.

Achtsamkeitstraining

Kursleitung: Jochen Genthner
(Kurs-ID: 20110922-277828)
Jochen Genthner, 75365 Calw

Gültigkeit der Zertifizierung:
Datum der Zertifizierung 02.03.2012 - Ablaufdatum 02.03.2015

Die Prüfung erfolgte nach der aktuell gültigen Fassung des „Leitfadens Prävention – Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§20 und 20a SGB V“ im Rahmen der easy! Präventionskursdatenbank. Die easy! Präventionskursdatenbank ist ein Angebot des BKK Bundesverbandes, an dem sich die Knappschaft, die BIG direkt gesund, die IKK classic und die IKK Brandenburg und Berlin beteiligen.



Die gesetzlichen Krankenkassen können die Zertifizierung dieses Präventionskurses bei ihrer Entscheidungen über die Bezuschussung nach § 20 SGB V berücksichtigen.

Die Team Gesundheit GmbH behält sich vor den positiven Prüfentscheid jederzeit zu widerrufen, insbesondere wenn die angebotene Maßnahme oder die Anbieterqualifikationen zwischenzeitlich nicht mehr den Kriterien des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes entsprechen oder durch rechtliche Änderungen eine Kostenübernahme nicht mehr möglich ist. Es gelten der aktuelle Zertifizierungsstatus in der easy! Präventionskursdatenbank sowie die AGBs der Team Gesundheit GmbH (www.easy-praeventionskurse.de).

BANKVERBINDUNG: BW-Bank
BLZ 600 501 01
Kto.-Nr.: 49 31 326