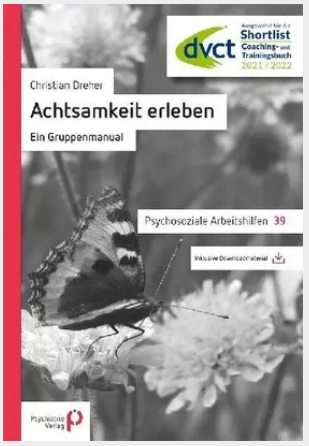
Dreher

# Achtsamkeit erleben

Ein Gruppenmanual

Achtsamkeit für Anfänger Das Gruppenprogramm 'Achtsamkeit erleben' bietet einen niedrigschwelligen und strukturierten Einstieg in das Thema Achtsamkeit. Das Grundkonzept sieht 10 Einheiten à 90 Minuten vor, kann aber auf die Bedürfnisse der jeweiligen Einrichtung angepasst werden. Teilnehmende können zu jedem Themenblock in die Gruppe einsteigen. In den immer gleich strukturierten Einheiten wird jeweils eine Übung insgesamt dreimal durchgeführt. Dazwischen werden zentrale Kenntnisse des Achtsamkeitskonzepts erarbeitet: Autopilot, innerer Beobachter, der aktuelle Moment, Erlebnisbereitschaft, Akzeptanz und Selbstmitgefühl. Moderationspläne, Arbeitsblätter, Übungsanleitungen, Aufgabenblätter und Erinnerungskarten stehen in Leichter Sprache als Download zur Verfügung. So kann die Leitung sich ganz auf die Gruppe konzentrieren und Teilnehmende können die Inhalte zwischen den Einheiten wiederholen.

Achtsamkeit für AnfängerDas Gruppenprogramm 'Achtsamkeit erleben' bietet einen niedrigschwelligen und strukturierten Einstieg in das Thema Achtsamkeit.Das Grundkonzept sieht 10 Einheiten à 90 Minuten vor, kann aber auf die Bedürfnisse der jeweiligen Einrichtung angepasst werden. Teilnehmende können zu jedem Themenblock in die Gruppe einsteigen. In den immer gleich strukturierten Einheiten wird jeweils eine Übung insgesamt dreimal durchgeführt. Dazwischen werden zentrale Kenntnisse des Achtsamkeitskonzepts erarbeitet: Autopilot, innerer Beobachter, der aktuelle Moment, Erlebnisbereitschaft, Akzeptanz und Selbstmitgefühl.Moderationspläne, Arbeitsblätter, Übungsanleitungen, Aufgabenblätter und Erinnerungskarten stehen in Leichter Sprache als Download zur Verfügung. So kann die Leitung sich ganz auf die Gruppe konzentrieren und Teilnehmende können die Inhalte zwischen den Einheiten wiederholen.




**30,00 €**
28,04 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferfrist: 1-3 Werktage*

**Artikelnummer:** 9783966050852
**Medium:** Buch
**ISBN:** 978-3-96605-085-2
**Verlag:** Psychiatrie-Verlag GmbH
**Erscheinungstermin:** 16.06.2021
**Sprache(n):** Deutsch
**Auflage:** 1. Auflage 2021
**Serie:** Psychosoziale Arbeitshilfen
**Produktform:** Kartoniert
**Gewicht:** 344 g
**Seiten:** 160
**Format (B x H):** 162 x 237 mm



**Kundenservice Verlag Dr. Otto Schmidt KG**
Neumannstraße 10, 40235 Düsseldorf | kundenservice@otto-schmidt.de | 0221-93738-997 (Inland)