

## Kurzbeschreibung Resilienz- und Achtsamkeitstraining für den Gesundheitspark Trier

„Resilienz“ ist die Fähigkeit eines Menschen, auch bei hohem Stress und unter großen Belastungen gesund zu bleiben. Durch das „Resilienztraining“ soll anhand verschiedener Reflexionen, Achtsamkeitsübungen und das eigene Üben die Weiterentwicklung der eigenen Resilienz trainiert werden. Resilienz und Achtsamkeit sind zu jedem Zeitpunkt erlernbar und können ständig weiterentwickelt werden.

Die TeilnehmerInnen lernen in den 8 Wochen Training den Resilienzansatz kennen und erhalten verschiedene Achtsamkeitsübungen, die sie auch in der eigenen Praxis weiter vertiefen können.

Im Kurs wird mit Hilfe von Kurzvorträgen Hintergrundwissen zur Stressentstehung vermittelt.

Des Weiteren werden Schwerpunktthemen zur Stressbewältigung in der Gruppe erarbeitet. Es werden Anleitungen zur Selbstbeobachtung in belastenden Situationen gegeben. Praktische Übungen und "Theorie"-Einheiten sind miteinander verbunden, sodass die Fähigkeit zur Selbstreflexion, d.h. zum Erkennen von Zusammenhängen zwischen eigenem Verhalten und den daraus resultierenden Konsequenzen verbessert werden

Das Training richtet sich an alle Personengruppen, die ihre natürliche Widerstandskraft gegenüber belastenden Situationen stärken möchten. TeilnehmerInnen mit psychischen Vorerkrankungen oder SchmerzpatientInnen sollten sich vor Beginn des Trainings beraten lassen.