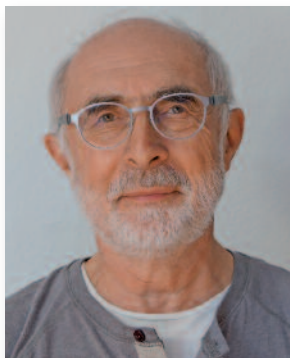


# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

## Entwicklung von Lebensqualität trotz schwieriger Zeiten



**Referent:**  
**Dr. Helmut Nowak**

**Coach und Lehrer für Stress-  
bewältigung und Achtsamkeit,  
Lehrbeauftragter an der  
Hochschule Hannover,  
Dozent in der Erwachsenenbildung**

In der heutigen Zeit gilt es – beruflich wie privat – immer mehr Anforderungen gerecht zu werden. Kein Wunder, dass sich immer mehr Menschen erschöpft, ausgebrannt oder depressiv fühlen – oftmals ist das Leben zum Dauerstress geworden. Die Folgen sind mangelnde Lebensfreude, erhöhte Gereiztheit und Krankheitsanfälligkeit.

„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten“ – das ist die Haltung von Jon Kabat-Zinn, dem Begründer des Programms „MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction“ also „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Man könnte es auch bezeichnen mit „Der achtsame Weg zu mehr Lebensqualität“. Eine Vielzahl von Studien und Forschungsergebnisse haben die Wirksamkeit dieser Methode eindrucksvoll belegt. Sie bietet einen hilfreichen Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen, Konflikten und Stress.

Im Rahmen des Vortrages lernen Sie wesentliche Inhalte und einige Übungen dieses Programms kennen.

## **Dienstag, 17.09.2019**

### **Beginn 19:00 Uhr**

**BVN - FORUM, Kühnsstraße 18a  
30559 Hannover-Kirchrode**

**Eintritt frei, um eine kleine Spende wird gebeten.**

**Bitte anmelden beim BVN in der Zentrale: 0511-51040**

## BVN Blinden- und Sehbehindertenverband Niedersachsen e.V.

Kühnsstraße 18 · 30559 Hannover

Telefon (0511) 5 10 40 · [info@blindenverband.org](mailto:info@blindenverband.org)

### Kulturbeauftragter

Werner Schlager

Telefon (0151) 15 54 03 61

[kulturbeauftragter@blindenverband.org](mailto:kulturbeauftragter@blindenverband.org)

[www.blindenverband.org/wir-aktuell](http://www.blindenverband.org/wir-aktuell)

[www.facebook.com/bvn.ev](https://www.facebook.com/bvn.ev)

### Wir danken unseren Förderern:



### RUT- UND KLAUS-BAHLENSEN-STIFTUNG



SEMINARE UND VORTRAG  
H.a.a.S. GmbH



Maximilian May



Stiftung

