

Wo sind SIE denn gerade mit
Ihren Gedanken?

Und dies sind schmerzverstärkende
Gedanken und Gefühle bei
chronischen Schmerzen:

ob **DAS** hier für
mich das
Richtige ist?

DIE war ja
nett eben!

Ich müsste bald
mal was essen

Was sagt mein **Chef**
bloß, wenn ich mich
wieder **krank** melde?

Ich lande
noch im
Rollstuhl

Alle anderen
schaffen mehr!

ACHTSAMKEITSTRAINING

Der Begriff der „Achtsamkeit“ erlebt derzeit einen enormen Zuwachs an Popularität, so dass er häufig bei Wellness-Angeboten und Glücksratgebern Erwähnung findet. Die E-Learning-Kurse von amomenti beinhalten jedoch Achtsamkeit als (verhaltens-)therapeutisches Verfahren, sowie es als Methode seit einigen Jahrzehnten in der westlichen Psychotherapie praktiziert wird. Achtsamkeitstrainings sind in zahlreichen Studien empirisch erforscht und in ihrer Wirksamkeit belegt worden.



Akzeptanz
Mitgefühl
Da sein

WIRKUNG

Die Betroffenen lernen, ihre automatisierten (und damit oft krankheitsverstärkenden) Reaktionen auf ihre Symptome zu erkennen und sie trainieren, den Fokus bewusst auf andere, förderliche Inhalte zu lenken. Diese Erfahrung der Selbstwirksamkeit fördert die Lebensqualität und die Lebensfreude. Ferner wird die Intensität der Symptome (z. B. Schmerzattacken) verringert. Häufig können Medikamente reduziert werden.

amomenti -
E-LEARNING-KURSE bieten

- ➔ ein leicht zu bedienendes, unterhaltsames Lernprogramm per Audio und Video
- ➔ wöchentliche online-Live-Beratung
- ➔ bequem von Zuhause aus, mit freier Zeiteinteilung
- ➔ ohne Wartezeit, unabhängig von Terminen
- ➔ günstige Kursgebühren
- ➔ die Möglichkeit des Austausches mit anderen Betroffenen



Gründerin: **Gabriele Pelc** | Diplompädagogin
Kontakt: g.pelc@amomenti.de
Tel.: 0151 – 51 531 489

Eine Gründung in Zusammenarbeit
mit der **Leuphana Universität Lüneburg**