



# ACHTSAMKEIT FÜR ERWACHSENE MIT ADS/ADHS UND DEREN ANGEHÖRIGE

## In der Gruppe lernen, üben und austauschen

Dieses 6-wöchige Achtsamkeitstraining "FocusFit" ermöglicht den Zugang zu den vielen wissenschaftlich nachgewiesenen Vorteilen der Achtsamkeit auf eine Art, die eine Person mit ADS/ADHS gut verarbeiten kann.

### Wie kann Achtsamkeit Menschen mit ADHS helfen?

- Aufmerksam auf die Aufmerksamkeit sein und diese lenken
- Selbstwahrnehmung und Verhalten selbst in die Hand nehmen
- Verbesserung des Selbstwertgefühls durch Mindset, Toleranz und Akzeptanz
- Verbesserung der Konzentration, Produktivität und Selbstregulierung durch bessere Fokussierungsfähigkeit

### Schwerpunkte des Trainings:

- Erlernen von informellen Übungen und so die Achtsamkeit in alltägliche Aktivitäten integrieren
- Erkennen von Situationen in denen Achtsamkeit angewandt werden kann und wie
- Praktische Alltagsübungen, basierend auf wissenschaftlich fundierten Methoden
- Verstehen wie Achtsamkeit auf das ADHS-Gehirn wirkt

Die Sitzungen sind nicht-therapeutischer Art, mit viel Platz für Erfahrungs-Austausch. Sie sind teilweise ein Ausschnitt aus dem 8-Wochen-Programm von Lidia Zylowska und John T. Mitchell, «Mindful Awareness Practices für Erwachsene mit ADHS und deren Angehörigen».

**Trainerin:** Mariska Praktiek – Achtsamkeitslehrerin mit ADHS

*«Ich war 45, als ich herausfand, dass ich ADHS habe. Achtsamkeit hat mein allgemeines Wohlbefinden stark verbessert. Unter anderem kann ich heute mein Verhalten korrigieren, indem ich meinen Fokus wieder auf das lenke, was ich wirklich tun muss. Ich bin produktiver, besser organisiert und weniger impulsiv. Aber noch wichtiger: ich genieße das Leben mehr, bin entspannter und bemerke einen positiven Einfluss auf meine Freundschaften.»*

**Ort:** Online-Training via Zoom

**Zeit:** Jeweils **mittwochs, 16:30 – 18:00 Uhr**

**Daten:** 6.11. / 13.11. / 20.11. / 27.11. / 4.12. / 11.12.

**Trainerin:** Mariska Praktiek, Achtsamkeitslehrerin und -beraterin, Mitglied von MindfulnessSwiss und EMfit

**Kosten:** CHF 325, für ADHS20+ Mitglieder CHF 275 (Manche Krankenkassen ersetzen die Kosten des Achtsamkeitstrainings)

**Anmeldung:** Buchungen laufen über das Center for Mindfulness Zurich (CFM). Anmelden über folgenden Link: [www.centerformindfulness.ch/ueber-uns/externe-referenten/detail/praktiek.html](http://www.centerformindfulness.ch/ueber-uns/externe-referenten/detail/praktiek.html)