

Achtsamkeit



Was ist Achtsamkeit?

Vieles was wir tun, erledigen wir mechanisch: aufstehen, frühstücken, Auto fahren, arbeiten, den Haushalt erledigen.... Oft haben wir das Gefühl, wir müssten noch schneller sein, damit endlich einmal alles erledigt ist. Achtsamkeit bedeutet, aus diesem Hamsterrad regelmäßig aussteigen zu können.

Unter Achtsamkeit versteht man eine offene, neugierige und akzeptierende Haltung gegenüber allem, was man gerade wahrnimmt und tut.

Dazu gehören Gedanken, Phantasien, Erinnerungen, Gefühle, Sinneserfahrungen, körperliche Reaktionen und äußere Vorgänge.

Ziel der Achtsamkeit ist es, sich mit allen Sinnen ganz auf das einzulassen, was wir spüren und wahrnehmen. Ganz bei dem sein, was man gerade erlebt und tut, Schokoladeneis essen, den Sonnenaufgang bewusst erleben, den Schmetterling beobachten, die Berührung spüren usw.

Unvoreingenommen und **neugierig** wahrnehmen - riechen, schmecken, fühlen, staunen und genießen – **ohne eine Wertung abzugeben**, das ist Achtsamkeit. Hingabe im Augenblick!

Die Achtsamkeit ist somit eine wunderbare Möglichkeit, wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen, den eigenen Geist kennenzulernen und ihn nach und nach so zu nutzen, dass Sie sich insgesamt lebendiger fühlen, zufriedener und glücklicher werden, mehr Mitgefühl für sich selbst und andere gegenüber entwickeln, selbst wenn die Lebensumstände nicht ideal sind. Unabhängig von der Grundproblematik ermöglicht die Achtsamkeit, sich im gegenwertigen Leben auf eine gute Weise zu stabilisieren.

Sie müssen kein Buddhist und kein spiritueller Mensch sein, um Zugang zu dieser Methode zu finden.

Achtsamkeit lernen erfordert Übung!

Um in den Genuss der Vorteile der Achtsamkeit kommen zu können, benötigen wir Übung. Am Anfang machen wir die Erfahrung, dass wir abschweifen, uns mit der Zukunft oder der Vergangenheit beschäftigen, unsere Wahrnehmungen als gut oder schlecht bewerten, gegen unsere Gefühle ankämpfen, Gedanken unterbrechen, etc. Erst mit der Übung können wir ganz bei dem sein, was wir wahrnehmen und so in die Vorteile des Achtsamkeitstraining kommen...

Wir laden Sie herzlich ein, in unserer Achtsamkeitsgruppe Ihre ersten Erfahrungen mit unterschiedlichen Angeboten wie z.B.:

Achtsamkeitsübungen

MBSR- Yogaübungen

Meditationen / Phantasiereisen

Sinneswahrnehmungen

Ätherische Öle (Anwendung z. B. „Happy Mind“ Armmassage) zu erleben.

Zum Modus

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.