

Ein Kurs in Achtsamkeit

Ankommen im Hier und Jetzt - Achtsam Leben -

In diesem Kurs erfahren Sie wie man Achtsamkeit praktiziert und sie im normalen Alltag umsetzt.

Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die mehr Leichtigkeit und Zufriedenheit in Ihr Leben bringen möchten. An Menschen, die sich erschöpft fühlen und Ihre Ressourcen auffüllen möchten. An Menschen, die lernen möchten mit schwierigen Gefühlen und Situationen besser umzugehen und an alle die einfach mehr Achtsamkeit in Ihr Leben bringen möchten.

Was kann dieser Kurs bewirken?

- Sie lernen, Stresssituationen frühzeitig zu erkennen und dadurch schneller in die Entspannung zu kommen
- Ihre Kraft- und Energiereserven werden aufgefüllt
- Das eigene Körpergefühl verbessert sich, durch die Schulung der Körperwahrnehmung.
- sie gehen liebevoller und mitfühlender mit sich selbst und dadurch auch mit anderen Menschen um
- Durch die regelmäßige Ausübung von Achtsamkeit verbessert sich Ihre Konzentrationsfähigkeit und Sie werden Leistungsfähiger
- Automatisch stärken Sie auch Ihre Immunabwehr
- Sie lernen besser mit schwierigen Situationen und Gefühlen umzugehen, dazu zählen z.B. Schmerz, Angst, Trauer, Wut etc.
- Sie lernen ihre inneren Antreiber, Überforderungsmuster, Vermeidungsstrategie und Grenzen kennen, sie zu akzeptieren und dadurch können sich Lösungsstrategien entwickeln
- Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert

Hauptthemen des Kurses sind die 4 Grundpfeiler der Achtsamkeit (Betrachtung des Körpers, der Gefühle, des Geistes und der Geistesobjekte); liebevolles Selbstmitgefühl; Umgang mit schwierigen Gefühlen; achtsames Essen und achtsames Leben; Kultivierung von Glück, Freude und Dankbarkeit.

Kursbeginn: Donnerstag 20.08.2020 19:00 – 20:30 Uhr
Der Kurs besteht aus 8 Terminen zu je 1,5 Std und findet jeweils Donnerstags statt.

Kosten: 150,- €

Kursort: Yoga & Shiatsu Institut
Saarbrücker Str. 56, 66292 Riegelsberg

Anmeldung: Anja Altmeyer
Mentaltraining & Achtsamkeit
Telefonisch: **0175/ 576 31 41** oder per Mail praxis@anja-altmeyer.de

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte und bei Bedarf ein kleines Kissen und eine Decke mit. Meditationskissen sind vorhanden.

