

Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine alte buddhistische Praxis, die für das Leben in der heutigen Zeit mit all seinen komplexen Herausforderungen von großer Bedeutung ist.

Achtsamkeit zu praktizieren heißt, **auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick, im „Hier und Jetzt“ zu sein, ohne zu urteilen.**

Diese Art von Aufmerksamkeit steigert das **Gewahrsein** und fördert die **Klarheit** sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu **akzeptieren**.

Durch **Achtsamkeit** erkennen wir den Reichtum des Lebens und die Vielfalt und Tiefe unserer Möglichkeiten, zu wachsen und uns zu verändern und gelangen dadurch zu größerem **Wohlbefinden, zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude**.

Im Kurs lernen wir

- unsere eigenen Emotionen, Schmerzen und Probleme anzunehmen und wie das zu sehen was sie sind
- uns selbst, die anderen und unsere Lebensumstände so zu akzeptieren wie sie sind
- Güte und Selbstmitgefühl zu entwickeln... so dass wir **die Fähigkeit entwickeln, anders als bisher auf stressige Situationen zu reagieren** und insgesamt unbefangener mit ihnen umzugehen

Doch wie machen wir das? **Achtsamkeit** entsteht nicht einfach von allein!

Durch verschiedene **Atem-, Körper- und Bewegungsübungen (u.a. Meditationen im Sitzen, Liegen, Stehen, Gehen, beim Essen)** schärfen wir offen und geduldig unsere Konzentration und damit unsere Wahrnehmung von Körperempfindungen, Gedanken, Geräuschen, Gefühlen.

Wir beobachten, wie mit Kinderaugen und mit Anfängergeist, interessiert unsere Erfahrungen.

Wir nutzen das Potential jedes Einzelnen in der Gruppe und tauschen uns in **achtsamen Kommunikationsübungen** wertschätzend aus.

!!! Wir bringen mit, was uns persönlich zum Wohlfühlen wichtig ist. Eine Decke, ein Kissen, ein kleines Handtuch zum Unterlagern, dicke Socken, etwas zum Trinken für zwischendurch ... (Matten sowie Decken und Kissen sind vorhanden)

!!! Jede/r ist herzlich willkommen egal welchen Alters, Geschlecht, auch mit körperlichem Handicap (jedoch ist leider kein Fahrstuhl vorhanden)