

Ruhe, Kraft, Präsenz.

Stressbewältigung und Achtsamkeitstraining



Im Alltag neigen viele von uns dazu, sich selbst zu vergessen. Wir sind Getriebene im Stress, die ihre Pflicht erfüllen und funktionieren. Wir spüren uns kaum, wissen gar nicht mehr, wie es uns eigentlich geht, bis der Körper schmerzt und um Hilfe schreit. Wir werden uns fremd und unzufrieden. Kommen nicht mehr zur Ruhe.



Doch die innere (Kraft-)Quelle ist da, immer, tief in uns verborgen, nur meist ziemlich verschüttet vom Müll im Kopf, überlagert von Ängsten und Sorgen. Im Trubel des westlichen Lebensstils ist es oft schwer, still zu werden und sich zu sammeln. Ohne Lärm von aussen merken wir erst, was in unserem Geist los ist und die Stille führt dazu, dass die geistigen Aktivitäten auf Hochtouren laufen, statt den ersehnten Frieden zu finden.

Meditation: Ein Mittel für Entspannung und Regeneration?

Die heilende Wirkung auf Körper und Psyche ist längst nachgewiesen; u.a. schlägt das Herz langsamer, der Blutdruck sinkt, der Atem wird ruhiger. Doch was du selber merken wirst: Du wirst innerlich ruhiger und weniger stressanfällig, deine Ängste und Sorgen nehmen ab. Deine Konzentrationsfähigkeit verbessert sich und du wirst weniger oft krank.

Wir lernen zum Beobachter zu werden, nach innen zu schauen und zu entdecken, was in uns vorgeht. Wir begegnen unseren Stärken und Schwächen ebenso, wie unseren typischen Denk- und Verhaltensmuster. Wir lernen uns selber besser kennen und entwickeln ein Verständnis für die eigenen Bedürfnisse, was sich auf unser ganzes Leben auswirkt: auf Beziehung und Arbeit, Gewohnheiten und Ernährung, weil uns bewusst wird, was uns gut tut und was wir brauchen. Es fällt uns leichter, auf uns zu achten und im Alltag in unserer Mitte zu bleiben, unabhängig davon, was im Aussen passiert.

<p>Ziele: Stressbewältigung aus dem Alltags- und Gedankentreiben aussteigen mit Achtsamkeit und Wertschätzung dir selbst und deinem Leben begegnen Körper, Geist und Seele in Einklang bringen</p> <p>Inhalt: Bewegung und Körperarbeit Atemtraining aktive und passive Entspannungsübungen Mentaltraining Achtsamkeitstraining bewegte Meditationen Übungen aus dem potenzialorientierten Persönlichkeitstraining</p> <p>Termine: 6 Abende, 14-tägig jeweils Mi, 19:00 - 21:30 Uhr 15.4. / 29.4. / 13.5. / 27.5. / 10.6. / 24.6.</p>	<p>Trainerin: Mag. Karin Moser (Studium der Publizistik- und Kommunikationswissenschaft, Ausbildung an der New Health Akademie für ganzheitliches Wohlergehen)</p> <p>Kosten: pro Abend € 30,- für alle 6 Abende € 168,-</p> <p>Ort: Therapiezentrum CARDEAPOLIS Cumberlandstraße 6, 4810 Gmunden www.cardeapolis.at</p> <p>Anmeldung: Mag. Karin Moser Freiraum zum Sein. Jetzt. k-moser@gmx.at Tel. 0664/2711712 www.freiraum-zum-sein.at</p>
--	---

