

WAS BEDEUTET ACHTSAMKEIT UND MEDITATION?

Unsere Fähigkeit zur Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet aufmerksam und präsent zu sein, sich mit dem gegenwärtigen Moment zu verbinden und ihn ganz bewusst wahrzunehmen, so wie er gerade ist - ohne ihn anders haben zu wollen und ohne ihn zu bewerten.

Mit Achtsamkeit verbunden ist für mich eine freundliche und mitfühlende Haltung gegenüber sich selbst. Denn nur so können wir allen Erfahrungen unvoreingenommen Raum geben und sie wirklich akzeptieren.

Wir alle tragen die **wunderbare Fähigkeit und Ressource der Achtsamkeit** in uns. Sie lässt sich durch gezielte Übungen entwickeln und entfalten.

KURSLEITUNG JOACHIM FRENZ



„Aus ganzem Herzen leben.“

- ▶ Zertifizierter MBSR-Lehrer
- ▶ Zertifizierter Achtsamkeitslehrer
- ▶ Zertifizierter Anwender für Positive Psychologie
- ▶ Systemisches Coaching und Supervision

„Ich bin sehr dankbar für einen neuen Weg, den ich bedingt durch eine persönliche Krise einschlug und der zu einer Art Lebenswende beigetragen hat. Mein tiefer Herzenswunsch ist es, Menschen einfühlsam in den Stürmen des Lebens zu begleiten, sie zu ermutigen und zu unterstützen, sich selbst tiefer kennenzulernen und ihr Leben neu zu entdecken.“

Kontakt und Anmeldung:

www.achtsam-gluecklich-leben.de
info@achtsam-gluecklich-leben.de
+49 (0) 179 69 63 649

Ich freue mich auf Dich!



Joachim Frenz
achtsam. glücklich. leben.

ACHTSAMKEIT & MEDITATION

*» Denke daran, dass die Gegenwart alles ist, was du hast. Mache das Jetzt zum Mittelpunkt deines Lebens. «
Eckart Tolle*

Achtsamkeit hilft uns zum Beispiel,

- ▶ mit dem gegenwärtigen Moment in Verbindung zu sein und damit das Leben unmittelbar zu erfahren
- ▶ jeden kostbaren Moment des Lebens bewusst zu erleben, erfahren, lernen und wachsen
- ▶ ungute automatische Reaktionsmuster zu bemerken und sie durch weisere und stimmige Reaktionen zu ersetzen
- ▶ allen Geschehnissen im Leben mit mehr Gelassenheit begegnen lernen
- ▶ die neuronale Struktur im Gehirn und im Nervensystem zu verändern

Umfangreiche neuropsychologische **Studien und Forschungsergebnisse** belegen die positive Wirkung der Schulung in Achtsamkeit auf die Gesundheit und die Lebensqualität.

Kurs "Achtsamkeitstag – Ein Tag in Stille"

Der Kurs „Achtsamkeitstag - Ein Tag in Stille“ ist eine Einladung, dich vom Alltag mit all seinen Verpflichtungen zurückzuziehen, zur Ruhe zu kommen und den Blick nach innen zu richten. Wir schenken uns einen Tag Zeit, an dem wir innehalten, bei uns selbst ankommen und uns ganz mit dem gegenwärtigen Augenblick verbinden. Wir schaffen somit den Raum, um mit uns selbst in Kontakt zu kommen, unsere Lebendigkeit zu spüren und uns für neue Erfahrungen zu öffnen.

Wir werden den Tag vorwiegend in Stille (schweigend) verbringen. Verschiedene Übungen der Achtsamkeitspraxis werden uns begleiten, sowohl während und zwischen den Übungen, als auch in der Mittagspause. So werden zum Beispiel angeleitete Meditationsübungen wie die achtsame Körperwahrnehmung (Body-Scan), die Atem-, Sitz- und Gehmeditationen sowie die Meditation der liebenden Güte und sanfte Körperbewegungen im Stehen und Liegen Bestandteil des Achtsamkeitstages sein. Zum Abschluss des Tages besteht natürlich Zeit, die Erfahrungen mit der Gruppe zu teilen, Fragen zu klären und Anregungen für die Achtsamkeitspraxis zu Hause und im Alltag zu erhalten.

Kurs „Achtsamkeit vertiefen“

Dieser Kurs ist eine Einladung die Achtsamkeitspraxis zu vertiefen.

Gemeinsam praktizieren wir Übungen aus dem MBSR-Kurs und weiterführende Meditationen. So werden pro Sitzung eine Auswahl verschiedener Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen zur Anwendung kommen. Sowohl angeleitete Meditationen als auch Meditationen in Stille oder sanfte Körperbewegungen sind Bestandteil der Praxis. Die einzelnen Übungen und Themen richten sich dabei nach den Bedürfnissen und Erfahrungen der TeilnehmerInnen. Zwischen den Übungen besteht die Möglichkeit, die gemachten Erfahrungen mit der Gruppe zu teilen oder auch Fragen zu klären.

DEIN NUTZEN

Möchtest Du...

- ▶ aktiv für Dich selbst sorgen und bewusster leben?
- ▶ konstruktiver mit Stress und belastenden Situationen im privaten oder beruflichen Umfeld umgehen wollen?
- ▶ einen neuen Umgang mit körperlichen oder psychischen Beschwerden bekommen?
- ▶ ungute Gedanken-, Gefühls- und Verhaltensmuster erkennen und verändern?
- ▶ mehr Ruhe und Gelassenheit entwickeln?
- ▶ Deine Lebensqualität und Lebenszufriedenheit steigern?

» Für sich sorgen heißt, sein Leben nähren. «

Kurs „Einführung in Achtsamkeit & Meditation“

Dieser Kurs bietet eine gute Gelegenheit, die Achtsamkeits- und Meditationspraxis erstmalig kennenzulernen.

Gemeinsam klären wir die Begriffe Achtsamkeit und Meditation. Insbesondere wollen wir aber in diesem Kurs die Begriffe durch praktische Übungen erlebbar machen. Zwischen den Übungen besteht die Möglichkeit, die gemachten Erfahrungen mit der Gruppe zu teilen oder auch Fragen zu klären.

Meditation

Achtsamkeit lässt sich wie ein Muskel trainieren, der bei regelmäßigem Training immer mehr ausgebildet und entwickelt wird. Dabei helfen Meditationen, also Übungen, als Training für den Geist.

Die hier verwendeten Meditationsübungen für das Erlernen und Trainieren von Achtsamkeit, haben ihre Wurzeln in der buddhistischen Tradition.

Meditation ist wie tägliches Zähneputzen: sie beruhigt und reinigt den Geist und damit auch den Körper. "...was den Geist berührt, berührt den Körper und umgekehrt." (Saki Santorelli).

Aber Worte über Achtsamkeit und Meditation lassen sich weniger beschreiben, als vielmehr erfahren. Ich lade dich daher ein, die Bedeutung von Achtsamkeit und Meditation selbst zu erfahren und zu erleben.