

# Das Achtsamkeitstraining

Wer möchte das nicht?

- Die eigenen Gedanken denken und nicht von ihnen gedacht werden.
- Ein dauerhaftes Gefühl von Ruhe erlangen?
- Die heutige Zeit besser meistern, trotz Zeitdruck, Beschleunigung und Stress?

Nehmen Sie am achtwöchigen Achtsamkeitstraining teil!

Mit 20 Minuten täglicher Übung erhalten Sie mehr Lebensqualität.

Das Achtsamkeitstraining basiert auf den Erkenntnissen der MBSR - Methode, Mindfulness based Stress Reduktion des amerikanischen Molekularbiologen Prof. Jon Kabat Zinn am Center for Mindfulness (CFM).

Das aktuelle Format ist die abgewandelte und alltagstaugliche Form der MBCT, (Mindfulness based Cognitive Therapy) entwickelt von den Psychotherapieforschern um Prof. M. Williams.

**Viele Wirkungen stellen sich (nachgewiesen durch klinische Studien) zunehmend ein:**

- Erhöhung der geistigen und körperlichen Ausdauer
- Größere Freiheit im Umgang mit den eigenen Gedanken
- Stärkung des Immunsystems
- Steigerung des Wohlbefindens
- Verbesserung der Gedächtnis- und Reaktionsleistung

Noch wichtiger ist uns jedoch, dass Sie durch Einübung der Achtsamkeit zu Ihrer angeborenen Daseinsfreude zurückkehren können und nicht mehr so schnell aus Ihrer (zufriedenen) Mitte fallen.

**Wie sehen die Übungen in den acht Wochen aus?**

- Kurzmeditationen (eine Minute, „drei Minuten Atemraum“, acht Minuten)
- „Bodyscan-Meditation“
- „Übung in achtsamer Bewegung“
- Achtsamkeitsmeditation „Geräusche und Gedanken“
- Achtsamkeitsmeditation „Körper und Atem“
- Achtsamkeitsmeditation „Schwierigkeiten erforschen“
- Meditation der Liebenden Güte „Freundschaft schließen“

Start: Montag 06. Mai 2019  
Letzter Termin: Montag 01. Juli 2019  
Kein Termin: 10.6.19 (Pfingstmontag)  
Beginn: 19:30 h bis ca. 21:00 h  
Beitrag: 263,- €

Anmeldung bitte per email oder telefonisch. Oder Sie vereinbaren ein Vorgespräch online.

Wir werden uns gegenseitig unterstützen, eine Übungsroutine aufzubauen.

Wir freuen uns auf Sie!

Dr. med. M.Thormählen      E. Becker