



## **ACHTSAMKEIT UND (SELBST-)MITGEFÜHL ENTWICKELN**

Neuer Kurs **ab 05. Januar 2018**, jeweils **freitags, 19.00 – 20.30 Uhr**  
(mindestens 7 Teilnehmer, Anmeldung erforderlich)

**Im Mittelpunkt des Kurses steht eine intensive und systematische Schulung von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl/Mitgefühl.**

### **Kursinhalte**

- Geführte Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen, Liegen und Gehen.
- Geführte Meditationen zur Förderung von Selbstmitgefühl und Mitgefühl.
- Sanfte, achtsamkeitsbasierte Hatha-Yoga-Übungen („Achtsamkeitsyoga“)
- Übungen zur Stärkung der Präsenz und des Bewusstseins im täglichen Leben.
- Übungen zur Integration von Achtsamkeit im Alltag.
- Hilfen für den Umgang mit Stress, Schmerzen und schwierigen Gefühlen.
- Achtsame Kommunikation.
- Aufbau von Selbstachtung und Selbstmitgefühl/Mitgefühl.

### **Der Kurs richtet sich an Menschen**

- mit beruflichem oder privatem Stress,
- mit typischen "Stresserkrankungen" wie Bluthochdruck, Kopf-, Magen- oder Rückenschmerzen und anderen psychosomatischen Beschwerden,
- die einen aktiven Beitrag zum Erhalt oder zur Wiedergewinnung ihrer Gesundheit leisten möchten,
- die ganz allgemein achtsamer leben möchten und an einem inneren Weg der Selbsterforschung interessiert sind.

**Der Kurs ist kein Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung, eignet sich aber sehr gut als Ergänzung dazu.**