

# Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung

## *Achtsamkeit*

*Jeden Moment präsent und sich selbst gewahr sein!*

*Konzentrierte nicht wertende Aufmerksamkeit!*

*Die Freiheit im gegenwärtigen Moment ganz bei sich zu sein!*

In diesem 6-wöchigen Kurs lernen Sie die Grundlagen der Übung in Achtsamkeit.

Es werden verschiedene Übungswege aufgezeigt die es Ihnen ermöglichen Ihre persönliche Achtsamkeitspraxis zu finden zu üben und in den Alltag zu integrieren.

Es sollen die Fähigkeiten des Innehaltens, des nach Innen-Hörens, der unmittelbaren Wahrnehmung, des achtsamen Umgangs mit dem eigenen Körper, des achtsamen Zuhörens und Sprechens, des in seiner-Mitte-Seins entwickelt, geschult und gestärkt werden.

Dies findet in kleinen Kursgruppen mit maximal 8 Teilnehmern statt.

Im Anschluss an diesen Workshop besteht die Möglichkeit in einer offenen Übungsgruppe das Erlernte zu vertiefen um in der Übung zu bleiben. (Abende der Achtsamkeit)

Ein 6-teiliger Workshop zum Erlernen der Grundlagen der Achtsamkeitsübung.

Dieses Angebot wendet sich an Menschen die geeignete Mittel zur Stressbewältigung suchen, die zu sich finden wollen, und die Ihr eigenes Selbstwertgefühl stärken möchten.

Kursdauer: 6x 1,5 Stunden

Kurskosten: 98,00€

Kursleitung: Jens Repa -Heilpraktiker-

Kursleiter für Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung

