

Achtsamkeitsmeditation

Die Achtsamkeitsmeditation hat ihre Wurzeln im Buddhismus.

Darin wird erklärt, wie über die Entwicklung von Achtsamkeit innere Ruhe und daraus entstehend, Einsicht in die Arbeitsweise unseres eigenen Geistes erreicht werden kann. Ein sich vertiefendes Verständnis darüber, wie Wahrnehmungen auf unseren Geist wirken, wie Gedanken und Gefühle entstehen und sich auch wieder auflösen, kann zu mehr Freiheit, z. B. im Umgang mit Stress, innerer Unruhe und schwierigen Emotionen führen.

Grundlage der Achtsamkeitsmeditation ist es, unseren körperlichen und geistigen Jetzt-Zustand auch wirklich wahrzunehmen, „Präsent-zu-sein“.

Da aber der Geist sehr oft mit Planungen, Erinnerungen, Hoffnungen und Befürchtungen u. s. w. beschäftigt ist, und wir eben nicht „anwesend“ sind, ist es ein wesentlicher Teil dieses Trainings, dieses „Abwesend-sein“ zu erkennen und wieder in den Moment zurückzukehren.

Um dieses zu erreichen, ist es hilfreich, auf die Bewegungen, Empfindungen und Sinneseindrücke des Körpers und des Atems zu achten, sowie im Geist die gerade aktuellen Gedanken, Stimmungen oder Gefühlslagen zu registrieren. Wenn es uns gelingt, bei dem zu bleiben, was jetzt ist, kann zum einen innere Ruhe und Stabilität entstehen und zum anderen erkennen wir das permanente „Sich-verändern“ der Zustände in Körper und Geist.

Dieses Erleben führt zu mehr Loslassen und weist den Weg zu einem tieferen und befriedigenderen Zugang zu dem, wer wir selbst sind und wie wir mit der Welt um uns herum in Beziehung stehen.

Es wird Erklärungen, Meditationspraxis (sitzen und gehen) und Austausch über die Praxis der Achtsamkeitsmeditation geben.



Offener Kurs für Geübte

Montag 19.30 bis 20.30 Uhr
alle zwei Wochen:

06.01. + 20.01. + 03.02. + 17.02. + 02.03. + 16.03. + 11.05. +
25.05. + 06.06. + 22.06.

Dieses Kursangebot ist als Block (100 Euro) oder auch **einzel**n (10 Euro) zu buchen!

Da die Teilnehmerzahl beschränkt ist, bitte ich um frühzeitige Anmeldung!



Britta Panknin-Ammon Yogalehrerin BDY/EYU
Yoga Zentrum Bad Bramstedt, Schillerstrasse 22
www.yoga-der-achtsamkeit.de + www.entfalte deine kraft.com