STUNDEN DER ACHTSAMKEIT (HALBTAGS ODER GANZTAGS)

Wir sind in unserem alltäglichen Leben vielfältigen Anforderungen ausgesetzt. Häufig begegnen wir ihnen, indem wir versuchen mehrere Dinge parallel zu erledigen. Wir wollen allen Anforderungen, die wir selbst und die andere an uns stellen, gerecht werden. Während wir das eine tun, sind wir gedanklich meist schon beim nächsten. Dabei landen wir in einem Hamsterrad, in dem keine Zeit mehr zur Besinnung bleibt oder zum Durchatmen. Wir erschöpfen uns.

Die hier angeleitete Achtsamkeitspraxis ermöglicht es uns, das Hamsterrad der äußeren und inneren Geschäftigkeit auf eine sanfte Art und Weise zu verlangsamen und daraus auszusteigen. Wir schenken unserem Körper und unseren Gedanken eine Zeit der Entschleunigung, Besinnung und Zentrierung. Wir kommen wieder bei uns an und mit uns selbst in Kontakt. Daraus entsteht Ruhe und eine schöpferische Kraft.

STUNDEN DER STILLE (HALBTAGS ODER GANZTAGS)

"Es ist in der Tat ein grundlegender Akt der Liebe, wenn wir uns einfach nur eine Weile hinsetzen und still sind." » Jon Kabat-Zinn «

In dieser angeleiteten meditativen Zeit haben wir die Möglichkeit, in unsere eigene Stille zu gehen, mit ihr Bekanntschaft zu machen oder ihr intensiv zu begegnen. Wir wechseln vom Tun in das Sein. Wir werden mit verschiedenen Meditationsformen und meditativen Bewegungsphasen behutsam durch die Stunden der Stille geführt, so dass wir einen sanften und erholsamen Zugang zu ihr finden können.

Mit den Stunden der Achtsamkeit und den Stunden der Stille schenken wir uns eine Art Kurzurlaub. Sie wirken wie ein kleines intensives Retreat

ZUR PERSON

Anja Siebertz

- DFME Fachausbildung Stressbewältigung, Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung
- MBSR-Trainerin in Ausbildung
- Lösungsfokussierter Coach
- Abgeschlossenes sozialwissenschaftliches Hochschulstudium





KONTAKTDATEN

Schlossallee 11, 53332 Bornheim

- **** 02227 909297
- 0157 86738627
- ⋆ info@anjasiebertz.de www.anjasiebertz.de

Weiterführende Informationen zu Inhalten, Voraussetzungen, Zeiten, Preisen und Veranstaltungsorten finden Sie auf unserer Homepage. Oder Sie nehmen einfach Kontakt mit uns auf.

In allen Seminaren und Kursen stehen Stühle. Meditationskissen und Meditationsbänkchen sowie Matten zum Liegen zur Verfügung.

"Wenn Sie duschen, prüfen Sie, ob Sie wirklich unter der Dusche sind. Es kann sein, dass Sie schon bei der Arbeit sind, in einer Besprechung. Vielleicht ist sogar die ganze Besprechung bei

Ihnen unter der Dusche"

» Jon Kabat-Zinn «



STRESSBEWÄLTIGUNG UND ACHTSAMKEIT (8 TERMINE)

Immer mehr Menschen leiden unter den Folgen von Stress, Arbeitsverdichtung, Veränderungsgeschwindigkeit, zunehmender Unsicherheit und Fremdsteuerung. Aufgrund der wachsenden Anforderungen an Mobilität, Flexibilität und Leistungsbereitschaft sind wir einem hohen körperlichen und psychosozialen Belastungsniveau ausgesetzt.

Mit Hilfe von Achtsamkeit lernen wir mit Stress, der im beruflichen, privat-familiären und krankheitsbedingten Kontext entsteht und erlebt wird, entlastend umzugehen sowie unser körperliches und emotionales Wohlbefinden nachhaltig zu stärken und zu erhalten.

DIESER KURS ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG **DURCH ACHTSAMKEIT IST HILFREICH, WENN SIE:**

- zur Ruhe, zu mehr Ausgeglichenheit und Gelassenheit kommen möchten.
- Ihre Körperwahrnehmung und Ihre Selbstwahrnehmung stärken möchten
- sich oft getrieben, müde, abgespannt und erschöpft fühlen
- Niedergeschlagenheit, Gereiztheit und schlechte Laune erleben
- Unter chronischen, akuten oder psychosomatischen Beschwerden leiden
- Einschlafschwierigkeiten haben, Tinnitus oder nächtliches Zähneknirschen
- nicht mehr bis zur Erschöpfung über ihre Grenzen gehen möchten

Dieser Kurs ist zur Burnout-Prophylaxe und Burnout-Nachsorge geeignet.

90 MINUTEN ACHTSAMKEIT

"Achtsamkeit ist eine gesteigerte Form der Aufmerksamkeit, die wir auch für alltägliche Verrichtungen benötigen. Achtsam zu sein bedeutet, voll und ganz bei dem zu sein, das wir gerade empfinden und womit wir uns gerade beschäftigen. Es bedeutet mit uns selbst in Kontakt zu sein." » I.Th. Eßwein «

Mit Hilfe von abwechslungsreichen und kurzweiligen Achtsamkeitsübungen schaffen wir kleine Inseln der inneren Ruhe, die wir mehr und mehr auszudehnen lernen und die wir von Beginn an in den Alltag integrieren. Die neu erworbene innere Ruhe wirkt sich beruhigend auf unseren Körper als Ganzes aus und zunehmend auch auf die aktive Gestaltung unseres Lebens

Regelmäßig praktizierte Achtsamkeit ist eine ebenso sanfte wie kraftvolle Möglichkeit, unser körperliches und seelisches Wohlbefinden zu stärken. Freude zu haben an dem, was wir tun, was und wie wir sind und an dem Miteinander mit anderen Menschen – kurzum: sie wiederbelebt und stärkt unsere Fähigkeit, glücklich zu sein.

60 MINUTEN MEDITATION

Die ganze Denkerei ist für manche Bereiche unseres Lebens nützlich und für andere überhaupt nicht. Damit unser Denken dem Leben dient ist es hilfreich, unserem Verstand immer wieder klarzumachen, dass er für uns da ist und nicht wir für ihn. Er vergisst das gerne. Wir erinnern ihn daran.

Wir üben uns darin unseren Körper zu spüren und unser Bewusstsein im Hier und im Jetzt zu halten. Wir lösen uns von dem "Kopfkino" unserer eigenmächtigen Gedanken und lernen selber auszuwählen, ob und mit welchen Gedanken sich unser Kopf beschäftigen soll. Dadurch schaffen wir Zeiten innerer Ruhe, gewinnen Gelassenheit, Klarheit und Selbstbestimmung.

Es darf leicht sein.

Deshalb findet in den 60 Minuten gelegentlich ein sanfter Wechsel von Meditationsform und Körperhaltung statt. Sitzen, Liegen, Stehen, Ruhe und Bewegung sind Elemente, die sich abwechseln und die das Meditieren für Körper und Geist einladend leicht machen



