

# Achtsamkeits-Coaching



*Auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes, individuelles Achtsamkeits-Training.  
Flexible Gestaltung von Inhalt, Zeit und Struktur.*

Zara Neukom · zert. MBSR Achtsamkeits-Lehrerin · [www.kinesiologie-und-achtsamkeit.ch](http://www.kinesiologie-und-achtsamkeit.ch)

Ort: Praxis für Kinesiologie und Achtsamkeit, Friedbergstr. 20, 8200 Schaffhausen

Sitzung: ein Achtsamkeits-Coaching dauert jeweils 2 Stunden

Kosten: im Einzelsetting gemäss aktuellem Stundentarif

→ siehe Website: Angebot / Therapie und Coaching

im Zweiersetting Fr. 200 p.P. pro Sitzung à 2 Stunden

*Es gibt verschiedene Optionen für finanzielle Beiträge an Achtsamkeitskurse.*

*Gerne bespreche ich mit Ihnen individuelle Möglichkeiten in einem Telefongespräch.*

Kontakt: Tel. 078 694 38 14 (Anruf, WhatsApp oder SMS)

Mail: [zara.neukom@shinternet.ch](mailto:zara.neukom@shinternet.ch)

[www.kinesiologie-und-achtsamkeit.ch](http://www.kinesiologie-und-achtsamkeit.ch)

Anmeldung: nach einem vorgängigen Telefongespräch

Im Achtsamkeits-Coaching können wir die Kursinhalte auf Ihre Vorkenntnisse, Lebenssituation und Bedürfnisse anpassen. Auch den zeitlichen Umfang des Kurses bestimmen Sie selbst. Nach der ersten Sitzung entscheiden Sie, ob Ihnen das Achtsamkeits-Coaching entspricht und wie Sie weiterfahren möchten. Ähnlich wie bei einem Muskelaufbau, benötigt Achtsamkeit ein Training. Um die volle Wirksamkeit erfahren zu dürfen, wird empfohlen auch zuhause zu üben.

# Achtsamkeit

Wir wollen unser Leben gezielter gestalten, besser mit Stress umgehen und trotz schwieriger Lebensumstände innere Ruhe, Klarheit und Zufriedenheit finden: Es gibt viele Gründe, weshalb Menschen sich für Achtsamkeit interessieren. Die zahlreichen positiven Effekte auf die Gesundheit sind durch wissenschaftliche Studien belegt, insbesondere auf dem Gebiet der Neurologie.

Achtsamkeit ist ein Weg, der uns lehrt, uns selbst und die Welt auf eine lebendige und unmittelbare Weise zu erleben und mit unserem Körper, unseren Gedanken, Gefühlen und Verhaltensmustern bewusst umzugehen. Durch die Schulung der Achtsamkeit und der Selbstwahrnehmung werden automatisch ablaufende Denkweisen und Verhaltensmuster deutlicher erkennbar. So entsteht eine umfassendere Sichtweise, welche neue Handlungsweisen ermöglicht. Achtsamkeit kann dabei helfen, in stressigen Situationen einen klaren Fokus zu behalten, erfolgreich zu kommunizieren und Lösungsmöglichkeiten zu erkennen.

Eine achtsame Lebensweise kann erlernt und trainiert werden und bietet konkrete und wirksame Mittel, um Stress in den verschiedensten Lebensbereichen abzubauen. Achtsamkeit lehrt uns, inmitten der unvermeidbaren Wellen des Lebens unser inneres Gleichgewicht wieder zu finden und fördert Gesundheit und Wohlbefinden.

