

Einführung in die Achtsamkeit - 4 teiliger individueller Kurs



Zara Neukom · zert. MBSR Achtsamkeits-Lehrerin · www.kinesiologie-und-achtsamkeit.ch

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.

*Über Achtsamkeit zu lesen ist vergleichbar mit einem Kochrezept lesen.
Es lässt einen erahnen, wie das Essen schmecken könnte - aber die eigentliche
Sinneswahrnehmung vom Essen selbst kann nur erfahren werden.*

Einführung in die Achtsamkeit - 4 teiliger individueller Kurs

- Kursleitung: Zara Neukom, MBSR Achtsamkeits-Lehrerin
Kursort: Praxis für Kinesiologie und Achtsamkeit, Friedbergstr. 20, 8200 Schaffhausen
Kosten: im Einzelsetting gemäss aktuellem Stundentarif → *siehe Website*
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.*
Anmeldung: nach einem vorgängigen Telefongespräch

Der vollständige Kurs beinhaltet 4 Sitzungen à 2 Stunden. Im Einzelsetting können wir die jeweilige Kursstruktur inhaltlich beizubehalten, und gleichzeitig die thematischen Schwerpunkte in den Gesprächen und Informationseinheiten an Ihre Lebenssituation und Bedürfnisse anpassen. Nach der ersten Sitzung entscheiden Sie, ob Ihnen der Kurs 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.

Kursinhalt:

- Inputs und Anregungen zur Achtsamkeit
- Erlernen von einfachen Meditationen zur Schulung der Achtsamkeit
- Reflexion der eigenen Erfahrungen
- achtsamer Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen

Der Kurs eignet sich für Menschen, die

- sich beruflich oder privat unter Stress fühlen
- mit herausfordernden Umständen gelassener umgehen möchten
- sich wirksam regenerieren möchten

und die

- mehr über Achtsamkeit erfahren möchten
- eine Methode zur Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung erlernen möchten
- den Anforderungen des Lebens mit mehr Ruhe, Klarheit und Akzeptanz begegnen wollen

Gerne dürfen Sie mich für weitere Informationen kontaktieren.

Für eine def. Anmeldung bitte ich um ein vorgängiges Telefongespräch.

Zara Neukom • 078 694 38 14 • Anruf, WhatsApp oder SMS

www.kinesiologie-und-achtsamkeit.ch