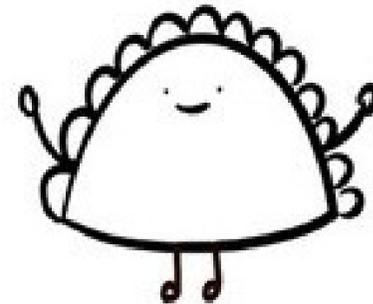
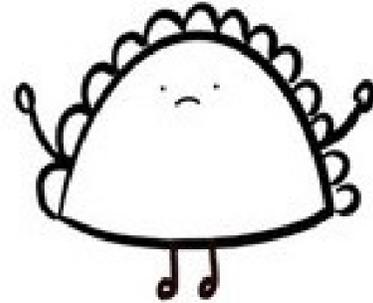
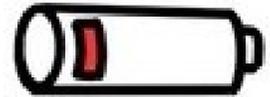


Achtsamkeits training in kleiner Gruppe



Before our
meeting

After our
meeting

Achtsamkeit (oft als "Mindfulness" bezeichnet)
ist die Praxis, bewusst und
im gegenwärtigen Moment zu leben, ohne zu urteilen.

Es geht darum, die eigenen Gedanken, Gefühle und
Empfindungen wahrzunehmen,
ohne sie sofort bewerten oder verändern zu wollen.

www.klangerlebnis-sigridthoehr.de

Wie wirkt Achtsamkeit?

- Stressreduktion: Durch regelmäßige Achtsamkeitsübungen kann Stress deutlich reduziert werden, da man lernt, bewusster mit stressauslösenden Gedanken und Situationen umzugehen.
- Verbesserung der emotionalen Gesundheit: Achtsamkeit kann helfen, Emotionen besser zu regulieren und negative Denkmuster zu erkennen und zu verändern.
- Erhöhte Konzentration: Die Praxis der Achtsamkeit fördert die Konzentrationsfähigkeit und hilft, fokussierter und produktiver zu sein.
- Bessere körperliche Gesundheit: Studien haben gezeigt, dass Achtsamkeit positive Auswirkungen auf den Blutdruck, das Immunsystem und die Schlafqualität haben kann.

Was macht Achtsamkeit so wertvoll in der heutigen Zeit!

In unserer schnelllebigen und oft überfordernden Welt bietet Achtsamkeit eine Möglichkeit, innezuhalten und sich auf das Wesentliche zu besinnen. Sie fördert ein tieferes Verständnis und Akzeptanz des eigenen Selbst und der Umwelt.

Hier sind einige Gründe, warum Achtsamkeit heute so wertvoll ist:

- **Digitaler Detox:** In einer Zeit, in der wir ständig von digitalen Medien umgeben sind, bietet Achtsamkeit einen Raum für Ruhe und Reflexion.
- **Psychische Gesundheit:** Achtsamkeit kann als Werkzeug dienen, um Burnout und andere psychische Belastungen vorzubeugen oder zu lindern.
- **Zwischenmenschliche Beziehungen:** Durch achtsame Praktiken können wir bewusster und empathischer in unseren Beziehungen agieren.

Achtsamkeit ist mehr als nur ein Trend;

es ist eine nachhaltige Praxis, die uns hilft, ein ausgeglicheneres und erfüllteres Leben zu führen. Wie steht's mit dir? Hast du schon Erfahrungen mit Achtsamkeit gemacht?

Ab Januar bietet sich Dir die Möglichkeit an einem kleinen Kurs zum Thema Achtsamkeit teilzunehmen.

Wir wollen uns fünf Mal Mittwochs von 18.30 - 20.00 Uhr treffen und uns mit den grundlegenden Themen der Achtsamkeit beschäftigen. Der besondere Schwerpunkt liegt auf der Praxis der Achtsamkeit und ihrer wohltuenden Wirkung. Diese wollen wir kennenlernen, gemeinsam praktizieren und einüben. Und der Kurs enthält viele wertvolle Anleitungen die Achtsamkeit nachhaltig in deinem Alltag zu verankern.

www.klangerlebnis-sigridhoehr.de

Der Kurs wird aus maximal sechs Teilnehmenden bestehen.
So kann in dieser kleinen Gruppe Offenheit, Vertrauen und Nähe entstehen die es allen Mitgliedern möglich macht sich einzubringen und auszutauschen.

Die Themen der einzelnen Abende:

1. Ankommen im “Hier und Jetzt”
2. Den Körper achtsam wahrnehmen
3. Achtsamkeit im Alltag
4. Achtsames Gehen / Achtsames Essen
5. Gedanken und Gefühle

www.klangerlebnis-sigridhoehr.de

Die Termine:

1. Termin - 15. Januar 2025
2. Termin - 22. Januar 2025
3. Termin - 29. Januar 2025
4. Termin - 12. Februar 2025
5. Termin - 19. Februar 2025

Immer von 19 - 20.30 Uhr,
am Spitzenend 3a, 32479 Hille

Weitere Informationen und Anmeldung unter
0176/50227512 telefonisch oder per WhatsApp

Preis p.P. 125 Euro

Buchungs- und Teilnahmebedingungen siehe
www.klangerlebnis-sigridthoehr.de



Ich freue mich auf deine
Anmeldung und unsere
gemeinsame Reise in die
Welt der Achtsamkeit.

Von Herzen Sigrid

www.klangerlebnis-sigridhoehr.de