NEUE MÜHLE
GANZHEITLICHE GESUNDHEIT
EINFACH NATÜRLICH NACHHALTIG

JETZT – LEBEN IM AUGENBLICK

EIN 8-WOCHEN-ACHTSAMKEITSPROGRAMM MIT THOMAS HELLWIG

Das Zeitgeschehen macht uns weiter atemlos, und das Krisenszenario der Welt nimmt in seiner Dramatik noch mehr Geschwindigkeit auf. Das Gefühl einer Hilf- und Machtlosigkeit gegenüber unzähligen eigenen und fremdbestimmten Problemfeldern dieser Welt ist bei vielen von uns zunehmend ausgeprägter.

Was können wir tun, um das große Durcheinander in unseren Köpfen besser zu sortieren? Wie den vielen Verpflichtungen und Herausforderungen des modernen Alltags begegnen? Wie finden wir Zugang zu unserer inneren Stimme, die uns in den Augenblick führt? Das, was in uns selbst geschieht, spüren wir oft gar nicht mehr. Es geht darum, Raum zu schaffen für kostbare Zeit für sich, um sich selbst liebevoll zu begegnen. Nur so können wir besser wahrnehmen, welche Möglichkeiten und Antworten uns das Leben im Augenblick gibt. Eine wichtige Grundbedingung für unser Glücksempfinden ist die Verbundenheit mit sich selbst und die Verbundenheit mit Menschen. (G. Irmey, Momentum 2/22)

„JETZT – leben im Augenblick“ lehrt den Weg der Achtsamkeit und basiert auf dem wissenschaftlichen Konzept der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (**M**indfulness-**B**ased **S**tress **R**eduction, kurz MBSR), welches von Jon Kabat-Zinn 1979 entwickelt wurde.

In 8 wöchentlich stattfindenden Sitzungen mit einem Zeitaufwand von etwa 2,5 Stunden sowie einem Achtsamkeitstag von ca. 6 Stunden, an einem Wochenende werden die

folgenden Elemente vermittelt:

- Achtsame Wahrnehmung des Körpers in Ruhe (Bodyscan) und in Bewegung (Yoga)
- Achtsamkeit in der Natur
- Atemübungen
- Verschiedene Meditationen
- Kurzvorträge und Erfahrungsaustausch zu Stress, Umgang mit belastenden Emotionen, Umgang mit dem Körper, Achtsame Kommunikation, ganzheitlich gesund leben
- Übungen zur Integration von Achtsamkeit am Arbeitsplatz und in den Alltag

Der Kurs wird in Gruppen von 6 - 15 Teilnehmenden unterrichtet. Tägliche Übungen zu Hause für 30 – 45 Minuten sind vorteilhaft, um vom Kurs angemessen zu profitieren. Vor Kursbeginn findet in der Regel ein individuelles Vorgespräch oder eine Orientierungsveranstaltung (online) statt. Der Kurs ist nicht an eine Präsenz gebunden und kann im wesentlichen auch online besucht werden.

KURSGEBÜHR

8 Abende a 2,5 Stunden, Achtsamkeitstag & Übungen für Zuhause - € 320, € 290 bis 4 Wochen vor Kursbeginn

Unverbindliche Orientierungsveranstaltung online am 8.8./ 10.10.2022 19:00 Uhr, Individuelles Vorgespräch nach Absprache

TERMINE

- Ab 22.08.2022 montags 18:00 – 20:30, Achtsamkeistag 10.09.2022 10:00 – 16:00 Uhr
- Ab 31.10.2022 montags 18:00 – 20:30, Achtsamkeistag 19.11.2022 10:00 – 16:00 Uhr

ANMELDUNG

Mail neue-muehle@gmx.de ; Tel. 0151 7001 7010

KURSORT

Neue Mühle 192, Niederorschel, 37355, www.neuemuehle.net