

Achtsamkeit für einen erfüllteren Alltag



**8 Abende (mittwochs ab 24.01.2018)
in der Hebammenpraxis Stuttgart-Mitte**

Achtsamkeit für einen erfüllteren Alltag

In unserem Alltag sind wir häufig mit der Frage konfrontiert wie wir gleichzeitig Partnerschaft, Kinder, Arbeit sowie weitere Lebensbereiche organisieren und leben können. Nicht selten empfinden wir äußere Anforderungen, aber auch die eigenen Ansprüche uns selbst gegenüber als belastenden Druck. Wir erkennen irgendwann, dass wir im Alltag nur noch reagieren und funktionieren und uns selbst dabei nicht mehr wirklich spüren.

An diesem meist unbewussten „Autopiloten“ setzt die im Kurs vermittelte Achtsamkeitsschulung an, welche eine bestimmte Art der eigenen Aufmerksamkeit sowohl dem eigenen Körper als auch dem Leben gegenüber zum Ziel hat: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.

Die aufmerksame Verbundenheit mit unserem Körper wird im Kurs mit Hilfe von geführten Körpermeditationen und -übungen geschult und als Quelle unserer Vitalität und Lebenskraft erlebt. Darauf aufbauend weiten wir diese Aufmerksamkeit und Verbundenheit auf Aktivitäten in unserem Alltag aus. Hierbei lernen wir uns zum einen in unserem bisherigen (automatischen) Tun besser kennen: wie unsere Aufmerksamkeit meist eher zufällig ist, wie wir viele uns wichtige Dinge gar nicht beachten und alles Erfahrene in Sekundenschnelle beurteilen. Zum anderen schaffen wir durch die Achtsamkeit vermehrt Momente, in denen wir aus diesen Automatismen aussteigen können und den Herausforderungen und Freuden des Lebens bewusster, offener und gelassener begegnen können.

Der Einstieg in diesen Übungs- und Erfahrungsweg erfolgt auf Grundlage der *Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion* nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR) und der *Breema®* Körperarbeit. Die im Kurs vermittelten Übungen sind ohne Vorkenntnisse leicht durchführbar. Die Kursinhalte richten sich gleichermaßen an werdende, frische und langjährige Eltern als auch an alle sonstigen Interessierten. Bitte bequeme Kleidung und gegebenenfalls warme Socken und eine Decke mitbringen.

Kursleitung: Monika Schein

Physiotherapeutin, Instruktorin für Breema® Körperarbeit, Therapeutin für Biodynamische Craniosacral-Therapie, MBSR Trainerin in Ausbildung

Ort: Hebammenpraxis, Gaisburgstraße 12c, 70182 Stuttgart

Termine Januar bis März 2018:

24.1./31.1./14.2./21.2./28.2./7.3./14.3./21.3.
jeweils mittwochs von 19:45 Uhr bis 21:15 Uhr

Kursgebühr: 135 € (wird nicht von der Krankenkasse übernommen)

Info & Anmeldung: info@praesent-im-moment.de; ☎ 0157/84518111

