

# **Achtsamkeit für einen erfüllteren Alltag**



mind-full or mindful

**6 Abende (mittwochs ab 20. Juni 2018)  
in der Hebammenpraxis Stuttgart-Mitte**

## Achtsamkeit für einen erfüllteren Alltag

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

An diesem meist unbewussten „Autopiloten“ setzt die im Kurs vermittelte Achtsamkeitsschulung an. Ziel der Schulung ist eine bestimmte Art der eigenen Aufmerksamkeit, die sich am besten als „*bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen*“ beschreiben lässt und sowohl den eigenen Körper als auch das äußere Leben einschließt.

Die aufmerksame Verbundenheit mit unserem Körper wird im Kurs durch geführte Körpermeditationen und -übungen als Quelle unserer Vitalität und Lebenskraft erfahrbar. Darauf aufbauend weiten wir diese Aufmerksamkeit und Verbundenheit auf Aktivitäten in unserem Alltag aus. Hierbei lernen wir unser alltägliches Funktionieren besser kennen: wie unsere Aufmerksamkeit meist eher zufällig ist, wie wir viele uns wichtige Dinge gar nicht beachten und alles Erfahrene in Sekundenschnelle beurteilen. Die achtsame Verbundenheit mit unserem Körper ermöglicht uns gleichzeitig Momente, in denen wir aus diesen Automatismen aussteigen 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 und Inhalte sind ohne Vorkenntnisse leicht durchführbar und 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



**Ort:** Hebammenpraxis, Gaisburgstraße 12c, 70182 Stuttgart

**Termine Juni bis Juli 2018:**

20.6./27.6./4.7./11.7./18.7./25.7.

jeweils mittwochs von 19:45 Uhr bis 21:15 Uhr

**Kursgebühr:** 105 € (wird nicht von der Krankenkasse übernommen)

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