



„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

Übungsangebote
1. Halbjahr 2017

Achtsamkeitspraxis

Vertiefen – weiterführen –
wieder neu beginnen!

offene Übungsabende

angeleitetes Übungsangebot zu den bekannten Achtsamkeitsmeditationen mit anschließender Möglichkeit zum Austausch

Termine: 23. Januar, 13. März, 3. April 2017, jeweils 19.00 - 20.30h, auch spontanes Erscheinen ist willkommen!

Kostenbeitrag nach eigenem Ermessen – Einnahmen auch in diesem Jahr zu Gunsten eines noch festzulegenden Kinderhilfsprojektes in Kiel

Gruppenangebot „Achtsamkeit im Alltag – Mach's einfach!“

Wir wissen: Achtsamkeit braucht Praxis - ob es die formalen Übungen sind, das achtsame Ausführen von Alltagstätigkeiten oder das regelmäßige Innehalten. Gleichzeitig wissen wir auch: Wenn wir unseren Geist sich selbst und den gewohnten Denkschleifen überlassen, werden diese immer mächtiger. Nicht nur die Denkgewohnheiten, auch innere Zustände wie Trägheit oder Unruhe breiten sich aus.

Es gibt vieles, was uns von der Achtsamkeitspraxis wegführt Und was führt uns zu ihr hin? An vier aufeinander folgenden Abenden möchte ich mit euch Wege erforschen, die Achtsamkeitspraxis (wieder) mehr in den Alltag zu bringen. Klarheit über das Motiv, das Wissen um die „Lieblingshindernisse“ und eine realistische Selbsteinschätzung sind dabei hilfreich.

Termine: 6., 13., 20. und 27. Februar 2017, 19 – 21.30h

Kosten: 60,00€ (ermäßigt 40€), bitte verbindliche Anmeldung, begrenzte Teilnehmer_innenzahl

Praxisnachmittag: „Lassen – loslassen – gelassen“

Den Praxisnachmittag in diesem Frühjahr möchte ich dem Thema der Gelassenheit widmen. Damit ist eine weitere der sieben Achtsamkeitsqualitäten angesprochen: das Lassen, Loslassen oder Seinlassen. Liegt hier vielleicht der Samen für die von uns so oft ersehnte Gelassenheit?

*„Auf den Punkt gebracht bedeutet Gelassenheit den entspannten Umgang mit Schwierigkeiten....Gelassenheit hilft uns, das Wichtige zu tun und das Unwichtige zu lassen.“
(Thomas Hohensee)*

Aber wie kommen wir da hin? Dass die Achtsamkeitspraxis hier ein guter Boden ist, werden wir intuitiv schnell erfassen. Und gleichzeitig macht es Sinn, auch hierfür noch einmal Worte und Wege zu finden, um auch aktiv immer wieder Verbindung zur Gelassenheit aufzunehmen.

Termin: 26. März 2017, 14.00 - 18.00h

Kosten: 25,00€ (ermäßigt 15,00€), verbindliche Anmeldung

Ort: Gemeinschaftshaus der Öko-Siedlung Am Moorwiesengraben 22 in Kiel-Hassee

Edith Paulsen, Wilmersdorfer Straße 14, 24111 Kiel, Tel. 0431 – 260 905 92, edith.paulsen@kielnet.net
Die Angebote sind offen für alle ehemaligen Teilnehmer_innen der Kurse „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (andere Interessent_innen bitte ich, vorher Kontakt mit mir aufzunehmen)