



Meditation & Achtsamkeit

Achtsamkeit ist absichtsvoll, auf den gegenwärtigen Moment bezogen und nicht wertend. Gemeinsam erweitern wir die eigene Fähigkeit zur Achtsamkeit und erinnern uns, dass Achtsamkeit und Konzentration sich wesentlich voneinander unterscheiden. Mit verschiedenen Übungen und Techniken üben wir uns in Achtsamkeit für den eigenen Körper, der eigenen Gefühle/ Empfindungen, des eigenen Geistes und der internen und externen Objekte.

Meditation bezeichnet Geistes- und Körperübungen, die in verschiedenen Traditionen seit Jahrtausenden überliefert sind. Sie erhalten Einblick in die Übungen verschiedener Traditionen und können sich selbst orientieren und die für Sie geeigneten Meditationen praktizieren.

Anleitung und Begleitung durch ausgebildete Dipl. Meditations- und Achtsamkeitstrainer oder spezialisierte Gastrainer.

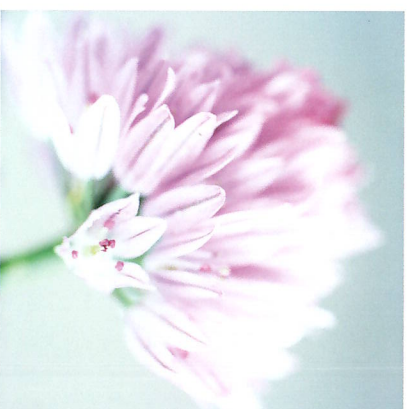
Keine Vorkenntnisse notwendig, bequeme Kleidung, eventuell warme Socken und Handtuch (bei aktiven Meditationen) mitbringen.

Freitagstermine (jeweils 9:00 bis 11:30): 5.11.21; 19.11.21; 3.12.21; 17.12.21
21.01.22; 04.02.22; 25.02.22; 11.03.22

Sonntagstermine (jeweils 9:00 bis 11:30): 07.11.21; 21.11.21; 5.12.21; 19.12.21
23.01.22; 06.02.22; 27.02.22; 13.03.22

Preis Euro 140,- für zwei Termine (Einzelpreis Euro 85,-)

Weitere
Kurse, Termine,
Trainer und
Informationen:
www.atelierhans.at



Beispiel Atemübung

Bewusste Atemwahrnehmung beruhigt den Geist, setzt die Taktung der Gehirnströme herab und macht den Körper deutlich spürbar. Es ist eine hohe Kunst, die Wogen des inneren Meeres zu glätten, bis die Oberfläche plan ist wie ein Spiegel, in dem die ersehnte objektive Selbstbetrachtung erfolgen kann. Die Reise zu dieser Fertigkeit führt über den Weg der Atemwahrnehmung.

Übungsvorbereitung: Atmen Sie stets über die Nase ein und aus. Sorgen Sie für ausreichende Frischluftzufuhr, lüften Sie den Raum schon vor der Übung.

1. Setzen Sie sich aufrecht hin und beobachten Sie ihren Atem für einige Atemzüge. Atmen Sie dann gründlich aus.
2. Zählen Sie während des Einatmens langsam bis 4. Wieder bis 4 zählend halten Sie den Atem.
3. Atmen Sie langsam aus und zählen Sie dabei wieder bis 4. Wieder bis 4 zählend halten Sie den Atem.

Machen Sie am Beginn 20 Atemzyklen.
Spüren Sie am Ende der Wirkung 5 Minuten nach.

Versuchen Sie diese Atemübung eine Woche lang, 2 mal täglich zu machen. Sie werden sehr rasch merken, wie Ihr Geist klarer und Ihr Stand im Leben konkreter wird.

Erweiterung der Übung nach 2 Wochen: Positionieren Sie während der Atemübung Ihre Fingerspitzen unterhalb der Schlüsselbeine. Beim Nachspüren legen Sie ihre Handflächen auf Ihre Oberschenkel.

Gilt für alle Angebote: Corona 2G. Anmeldung per Telefon, eMail oder Whatsapp ist IMMER und für jeden Termin notwendig. Getränke und Tees sind enthalten. Firmeninterne Kurse und Aufbau interner Gesundheitskreise auf Anfrage. Alle Preise inkl. 20% MWSt. Kostenloses Storno bis 7 Tage vor Veranstaltungstermin. Danach 25% des Preises. Bilder AtelierHans.at lizenzfrei by Pixabay oder druck.at

