

Achtsamkeit versus Aufmerksamkeit

Achtsamkeit, ist mittlerweile ein abgegriffenes Wort, weil es missbraucht wird für jegliche Form der Entspannungsindustrie: Wellness- Weekend, Yoga, Smoothie, Selbstverwirklichung, Meditation und Spiritualität sind in aller Munde. „Du musst einfach nur loslassen, entspann dich, geh in dich, „chill mal“ dann wird alles anders. Das hilft“. Solche und ähnliche Aussagen machen es teils nicht einfach, dass dieses wichtige Thema als Therapie angewendet bzw. dem Patienten so ans Herz gelegt werden kann, dass er lernt im Alltag, in jeder Sequenz seines Lebens, achtsam zu sein.



Was erwartet dich:

- Einführung in die Achtsamkeit
- Einführung in die Aufmerksamkeit
- Erkennen des Ich-Sein, Erkennen des Ego's
- Erlernen einer Meditation
- Übung in der Wortwahl

Ziel des Seminares:

- Am Ende des Seminares ist es dir möglich im Alltag zu jeder Zeit, an jedem Ort und unter jeder Bedingung in die Achtsamkeit zu gelangen und sie in dir wirken zu lassen
- Eigenständiges meditieren
- Die Macht der Worte wahrnehmen und positiv nutzen zu können

Es ist mir eine grosse Freude und es erfüllt mich mit Dankbarkeit, dir auf diesem Weg die Achtsamkeit im Alltag näherzubringen. Dein innerer Heilungsprozess beginnt damit.

Liebevoll

Andrea Blaser

Geschenke-Zeit Gesundheitspraxis, Andrea Blaser, Weierstrasse 24, 8471 Berg (Dägerlen)