



Achtsamkeit ...

*“Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit.
Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.”
(Thich Nhat Han)*

ACHTSAMKEIT

ist

*Präsens im Hier und Jetzt
Offenheit
bewusste Wahrnehmung
Beobachtung des Körpers
erhöhtes Bewusstsein
Distanzierung von Gedanken und Emotionen*

ACHTSAMKEIT

bewirkt

*bewusstere Selbstwahrnehmung
vom Denken zum Spüren kommen
mehr Distanz und Gelassenheit
innere Ruhe durch Akzeptanz und Loslassen
frische Sicht auf Geschehnisse
Fokussierung und Konzentration
Verminderung von Leid
Förderung von Mitgefühl
Leben im gegenwärtigen Moment
größere Genussfähigkeit
mehr Lebensfreude*

ACHTSAMKEIT

hilft

*in der Schmerztherapie
bei Depressionen
in der Suchttherapie
zur mentalen Stabilisierung
beim Umgang mit negativen Emotionen
zur Stärkung des Immunsystems
bei der Reduktion von Stress*