

„Praxis für achtsamkeitsbasierte Stressreduktion und mentale Gesundheit“

Wir unterstützen Sie auf privater und beruflicher Ebene durch

- ✚ Einzelberatung / -coaching
- ✚ akkr. MBSR – 8 Wochenkurse (nach Prof. Jon Kabat-Zinn)
- ✚ Training von Achtsamkeit am Arbeitsplatz
- ✚ Seminare zum Thema Stress- und Konfliktbewältigung
- ✚ Schweigeseminare / -retreats im Kloster
- ✚ Kultivierung von achtsamer Kommunikation
- ✚ Meditations- und Yogakurse



Kontakt:

Thomas F.J. Voss
MBSR-Lehrer (zertifiziert)

Jugendheimweg 9 | D-86956 Schongau
Tel. +49(0)8861-254629
info@forum-der-achtsamkeit.de

weitere Infos unter



www.forum-der-achtsamkeit.de

Raus aus dem „Hamsterrad“ – Stark aus eigener Kraft

Viele Menschen betreiben einen wahren Raubbau mit ihrer Gesundheit und missachten die Warnsignale des Körpers. Der berufliche Leistungsdruck, die enorme Veränderungsgeschwindigkeit, die Hetze von Termin zu Termin, fehlende Tiefenentspannung – gepaart mit unzureichender Selbstverantwortung sind die Ursachen dafür, dass unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auf der Strecke bleiben. Es beginnt eine gefährliche Abwärtsspirale. Wir verlieren immer mehr den Kontakt zu uns selbst und verfangen uns in scheinbar endlosen Gedankenschleifen. Kein Wunder also, dass wir uns in solchen Momenten wie der „Hamster im Rad“ fühlen und nicht mehr „abschalten“ können. In zahlreichen psychologischen Studien wurde nachgewiesen, dass Menschen die eine achtsame Lebensführung praktizieren, überdurchschnittlich glücklich und zufrieden sind. Darüber hinaus sind auch die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit inzwischen unbestritten. Angst, Depressionen und Reizbarkeit werden durch regelmäßige Übung von Achtsamkeit reduziert. Gleichzeitig verbes-

sert sich die Gedächtnisleistung, die Reaktionszeiten verkürzen sich und die geistige aber auch körperliche Ausdauer wächst. Wer achtsamer lebt ist zudem erfolgreicher und glücklicher in der Partnerschaft.

Das umfangreiche und vielfältige Kursangebot des „Forum der Achtsamkeit“ bietet den Kursteilnehmern die Möglichkeit, bewährte achtsamkeitsbasierte Methoden in unterschiedlichen Kursformaten kennenzulernen und intensiv zu praktizieren. So bietet das Forum der Achtsamkeit u. a. das sog. MBSR* 8Wochen-Programm ebenso an wie Tages-/Mehrtagesseminare mit inhaltlich unterschiedlichen Schwerpunkten. In klösterlichen Schweigeretreats erfahren die Teilnehmer die innere Stille und gönnen sich eine echte „Auszeit“. Aber auch Beratungsgespräche und Übungseinheiten für Einzelpersonen oder Paare werden zunehmend nachgefragt. Ab nächstem Jahr bietet das Forum der Achtsamkeit erstmal eine „achtsame Reise“ nach Thailand an.

* MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction nach Prof. Jon Kabat-Zinn