

Am Ende des Tages: Du selbst –



Achtsamkeit anschmecken *eine Stunde Achtsamkeit erfahren im Landgut Stober*

Achtsamkeit ist eine Methode der Geistesschulung, die in den östlichen Weisheitslehren seit Jahrtausenden praktiziert und gelehrt wird. Sie ist heute sowohl in der Neurowissenschaft als auch in der Stressbewältigung, in der Medizin und im Coaching hoch aktuell. Jeder Einzelne von uns wird geprägt von den Erfahrungen, die wir von klein auf machen. Dabei entwickeln wir ein persönliches Repertoire von Automatismen um mit uns und der Welt angemessen umgehen zu können. Achtsamkeit hilft auch insbesondere solche Automatismen zu bemerken, die einschränkend wirken.

Dies ist ein Angebot, einmal innezuhalten und den ständigen Fluß von Informationen und Reizen außen vor zu lassen. Ein Angebot, einen Resonanzraum zu schaffen für das eigene Sein. Etwas, was hilfreich ist zur Orientierung und zur Verbindung mit sich selbst.

Der Körper ist der Ort, an dem sich das Leben abspielt. In Achtsamkeit lässt sich beobachten, dass „Ich“ in jeder Zelle enthalten bin, in jedem Atemzug, in jeder Bewegung.

Der Bewußtseinszustand der Achtsamkeit ist eine Art Gewahrsein, in dem wir uns selbst bemerken können: Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken, die wir vorher gar nicht wahrgenommen haben.

Diese Erfahrung im lebendigen Jetzt wirkt sich erdend und entspannend aus und macht einen liebevolleren Blick auf sich selbst und Andere möglich. Sie macht uns im Augenblick präsent.

Kosten: 18,-€/Abend

Wo? Landgut Stober Behnitz
Dorfstraße 27-31, 14641 Nauen

Wer? Astrid und Mike Peacock

Weitere Informationen:

Astrid Peacock, geboren 1958

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Praxis für Körperpsychotherapie in Berlin Hakomi-Therapeutin, Fortbildung in Traumatherapie und Paartherapie. Arbeitet mit Klienten, Paaren und Gruppen in Berlin.



www.paarberatung-berlin.eu

Mike Peacock, geboren 1956

Heilpraktiker für Psychotherapie, Praxis für Körperpsychotherapie (Hakomi) in Berlin Arbeitet mit Klienten und Gruppen. Hospiz Arbeit.



www.leibundkoerper.de