

Ein Tag in Achtsamkeit

Dieser Kurs ist für alle, die gerne verschiedene Meditationstechniken kennenlernen wollen. Die Neurowissenschaft betreibt schon seit längerem Studien über die Wirkung von Meditation: "... unser Gehirn ist ein ganzes Leben lang offen für Veränderungen. Wir können über unseren Geist unser Gehirn beeinflussen und damit unser persönliches Wohlbefinden fördern...täglich kleine , positive Maßnahmen summieren sich mit der Zeit zu großen Veränderungen, möglicherweise zu mehr Lebensfreude, weil sie Schritt für Schritt neue neuronale Strukturen aufbauen..."

Die persönliche Yogapraxis ist immer auch Achtsamkeitspraxis. Sie stärkt den ganzen Körper und kräftigt die Organe, während man lernt auf alle entstehenden

Körperempfindungen zu achten. Geduldig akzeptiert man den Zustand in dem sich der Körper augenblicklich befindet, egal wie fit oder krank man ist. Während man sich dehnt oder im Gleichgewicht verharrt, lernt man eigene Grenzen zu erspüren, mit ihnen umzugehen und zugleich die Aufmerksamkeit von Augenblick zu Augenblick aufrechtzuerhalten. Eine Praxis, die unterstützen kann vom Handlungs-Modus in den Seins-Modus umzuschalten. Yoga gepaart mit Achtsamkeit ist Meditation, daher spricht man bei den Asanas auch von Meditationshaltungen.



Kursleiterinnen: Birgit Knopp
Achtsamkeitstrainerin, Schulsozialarbeit
Tel 06747 8252 birgit_knopp@web.de

Hilde Schaal, zertifizierte Yogalehrerin (Mitfrau im BDY),
Keramikerin, Tel. 06765 – 648, info@keramik-schaal.de

Termine: Samstag, 28.04.2018 von 10.00 bis 14.00 Uhr
Samstag, 17.11.2018 von 10.00 bis 14.00 Uhr

Kursgebühr 35,00€ in Kooperation mit und in
der kath. Familienbildungsstätte, Aulergasse 8 in Simmern

bitte mitbringen: Yogamatte und Sitzkissen (falls vorhanden), bequeme
Kleidung, Getränk und kleiner Snack für die Pause

Infos und Anmeldung gerne auch bei den Kursleiterinnen