



# Achtsamkeits- Meditation

Die Achtsamkeitsmeditation eröffnet Dir den Zugang zu einem tieferen inneren Frieden und zu den verlorenen Dimensionen deines Geistes. Sie ist die Übung, die Dich als ganzen Menschen erfasst, Dich aus der Zerstreuung führt und in deinem Alltag harmonisch neu zentriert.

Montags 19.30 - 21.00 Uhr

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation für Anfänger und Üben

Weiterführung der Achtsamkeitsmeditation für Üben

10 Termine á 90 Min. für 165,00 Euro

## Achtsamkeits-Meditation

Die Achtsamkeitsmeditation erwächst aus den Wurzeln des Buddhismus. Damit wird erklärt, wie über die Entwicklung von Achtsamkeit innere Ruhe und daraus entsprechend, Einsicht in die Arbeitsweise unseres eigenen Geistes gewonnen wird. Du erlangst ein tieferes Verständnis dafür, wie Wahrnehmungen auf unseren Geist wirken, wie Gedanken und Gefühle entstehen und sich auch wieder auflösen. Dies gibt Dir mehr Freiheiten, z.B. im Umgang mit Stress, innerer Unruhe und schwierigen Emotionen.

Du lernst die Grundlagen der Achtsamkeitsmeditation kennen und deinen körperlichen und geistigen Jetzt-Zustand auch wirklich wahrzunehmen, „Präsent-zu-sein“. Da aber unser Geist sehr oft mit Planungen, Erinnerungen, Hoffnungen und Befürchtungen u.s.w. beschäftigt ist, und wir eben nicht „abwesend“ sind, ist es ein wesentlicher Teil dieses Trainings, Dein „Abwesend-Sein“ zu erkennen und Dich wieder in den Moment zurückzuführen.

Um dieses zu erreichen, ist es hilfreich, die Bewegungen, Empfindungen und Sinneseindrücke deines Körpers und deines Atems zu betrachten, sowie im Geist deine aktuellen Gedanken, Stimmungen oder Gefühlslagen zu registrieren. So wird es Dir gelingen, bei Dir zu bleiben, bei dem was jetzt ist, und es entsteht innere Ruhe und Stabilität. So erkennst Du das permanente „Sich-Verändern“ in Körper und Geist.

Dieses Erleben führt Dich zu mehr „Loslassen“, weist Dir den Weg zu einem tieferen und befriedigenderen „Mit-Dir-Selbst“ und dem wahren Sein der Beziehungen der Welt um Dich herum.

Du lernst neben der klassischen Sitz-Meditation („Ruhiger Geist“ und „Einsicht“) neue Meditationsformen (Atem-, Metta-, Tonglen- und Geh-Meditation) kennen. Ergänzt durch inhaltliche Erläuterung der Meditationstechniken und den Austausch über die Praxis der Achtsamkeitsmeditation.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt, ich bitte um frühzeitige Anmeldung.  
Info und Anmeldung: [info@yoga-der-achtsamkeit.de](mailto:info@yoga-der-achtsamkeit.de) | 04192 – 893 75 58



**Yoga-Zentrum Bad Bramstedt** | Britta Panknin-Ammon  
Schillerstrasse 22 | 24576 Bad Bramstedt  
Email: [info@yoga-der-achtsamkeit.de](mailto:info@yoga-der-achtsamkeit.de)  
Telefon: +49 (0) 41 92 89 375 58  
Mobil: +49 (0) 170 96 881 80  
[www.yoga-der-achtsamkeit.de](http://www.yoga-der-achtsamkeit.de)

Stand Dezember 2023 - Änderung vorbehalten

Yoga 