

# Vertiefungskurs Achtsamkeit: Hindernisse in der Meditation und im Leben mit Selbstmitgefühl erforschen

Achtsamkeit bedeutet, dem Erleben im gegenwärtigen Moment offen, neugierig und liebevoll zugewandt zu begegnen. Aber in der Praxis und auch im Alltag ist das leichter gesagt als getan - es gibt viele Hindernisse, die es uns erschweren, diese Einstellung der Achtsamkeit zu leben. Denn unsere Praxis ist nicht immer romantisch und an manchen Tagen ziemlich herausfordernd.

## Vertiefungskurs Inhalte

- Die 5 Hindernisse in der Achtsamkeitspraxis erkennen: Zweifel, Unruhe, Trägheit, Widerwillen, Verlangen
- Einen achtsamen Umgang mit Hindernissen erlernen
- Wie sich Hindernisse in der Praxis und im Leben ähneln und wie wir aus einem selbstmitfühlenden Umgang in der Praxis für unser Leben lernen können, um so uns blockierende oder belastende Verhaltensmuster aufzulösen
- Erleben, wie gut und stärkend es ist, unsere Hindernisse in einer Gruppe Gleichgesinnter zu erforschen und uns selbst mit Mitgefühl zu begegnen
- Praktizieren vieler unterschiedlicher Achtsamkeits-Übungen, die unser Selbstmitgefühl stärken, inkl. Kursunterlagen und mp3's für zu Hause

## Ein Kurs über 6 Wochen für Achtsamkeitserfahrene, die

- Ihre Achtsamkeitspraxis mit anderen Praktizierenden vertiefen möchten und neugierig auf neue Impulse sind
- Verbundenheit in einer Gruppe erleben wollen

**Wann:** 6 x 2 Stunden, 19 – 21 Uhr

25.10., 1.11., 8.11., 15.11., 22.11., 29.11.2021

**Wo:** 65812 Bad Soden/Ts., Matten und Kissen vorhanden

**Kosten:** 299 Euro (privat), 399 Euro (Firma oder Selbstständige), inkl MwSt

**Anmeldung:** [mail@achtsamkeit-stress-hilfe.de](mailto:mail@achtsamkeit-stress-hilfe.de)

**Leitung:** Alexandra Messerschmidt, zertifizierte MBSR Achtsamkeitstrainerin des MBSR-MBCT Verbandes: 0174 396 45 17