

Seminar: Start 10.4.2014, 8 Abende/Vorm.
"Frühjahrskur für Körper, Seele und Geist"



Seit einigen Jahren finden Achtsamkeitsmethoden, die ihren Ursprung in der buddhistischen Tradition haben, auch in der westlichen Welt zunehmend Anklang.
Ziel des Kurses ist, mit den erlernten Achtsamkeitspraktiken die innere Ausgeglichenheit, die Konzentrations- und die Wahrnehmungsfähigkeit, das Körperempfinden sowie Lebensfreude und Wohlbefinden zu steigern.
Für die nötige frühlingsmilde Leichtigkeit sorgen frische Zutaten wie Bewegung, Klang, Kommunikation und eine Portion Humor. Vormittags- und Abendkurs!



Christa Hutflesz Infos und Anmeldung: www.hutflesz.org/specials.html
 Heilpraktikerin für Psy. Ther.
 Therapeutin (Dipl.) Farbpunktur ☎ 08161 - 2011 378
Termine nach Vereinbarung
 Tuchinger Str. 21, 85356 Freising info@hutflesz.org
www.hutflesz.org

...Achtsamkeitspraxis bringt Ihnen bei, Dinge klar zu sehen und zu entscheiden, auf Situationen, in denen wir uns auflehnen, kämpfen oder festhalten, anders einzugehen...
 (Sarah Silverton)

Die Teilnehmerinnen des Entspannungsseminars vom Herbst 2013 haben bereits Erfahrungen mit Achtsamkeit gemacht und sind ganz besonders herzlich eingeladen, diese zu vertiefen. Ebenso eignet sich der Kurs bestens für Interessierte ohne Vorkenntnisse.

Achtsamkeit kann JEDER ganz leicht erlernen und somit eine hilfreiche, heilsame und wohltuende Entwicklung hin zu mehr Gesundheit, wie z. B. Stressreduktion, zur gelasseneren Auseinandersetzung in Job oder in privaten Beziehungen in Gang setzen.

Achtsamkeitsbasierte Ansätze sind inzwischen klinisch erprobt und werden im Gesundheits-, Sozial- und Bildungswesen angewandt.

WAS/WANN/WIE/WO/ZU WELCHEM PREIS?

Auf der Homepage unter Angebote

<http://www.hutflesz.org/specials.html>

Ich freue mich auf gemeinsame Stille, guten Gleichklang und regen, herzlichen Austausch mit Ihnen und euch!

Christa Hutflesz

RedeZEIT und Achtsamkeit

Seit einigen Jahren finden Achtsamkeitsmethoden auch in der westlichen Welt zunehmend Anklang. Im Kurs geht es darum, verschiedene Achtsamkeitspraktiken, deren Ursprünge meist in der buddhistischen Tradition/Meditation zu finden sind, gemeinsam zu praktizieren und gleichzeitig Raum zu lassen, sich über diese Erfahrungen auszutauschen und mit anderen Teilnehmenden in Kontakt zu gehen. Wir werden uns dabei selbst genauer beobachten und der STILLE ganz gezielt Kommunikation, Klang und Bewegung gegenüberstellen.

Achtsamkeit fördert und steigert

das Wohlbefinden

die innere Ausgeglichenheit

das Körperempfinden und

die geistige Wahrnehmungsfähigkeit.

Achtsamkeit wird inzwischen erforscht und achtsamkeitsbasierte therapeutische Ansätze (MBCT...) entwickeln sich ständig weiter. Sie werden bei zahlreichen Krankheitsbildern, wie Erschöpfung, Schmerz, depressiver Verstimmung, Angst, Schlafproblemen, bei organischen Beschwerden und bei Symptomen ohne organischen Befund angewandt. Achtsamkeitspraktiken fördern den Selbstheilungsprozess und begünstigen die Gesundheitserhaltung.

ACHTSAMKEIT

bedeutet,

auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein:

Bewusst.

Im gegenwärtigen Augenblick.

Ohne zu bewerten.

Achtsamkeit

😊 weckt Lebensfreude
und fördert den herzlichen Umgang mit anderen
steigert Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
trägt dazu bei, sich leichter zu entspannen
verbessert die Konzentration
ermöglicht einen klareren Blick bei Unstimmigkeiten
öffnet die Wahrnehmung für die schönen Dinge des Lebens
und trägt so zu mehr Gelassenheit bei.

Achtsamkeit

lehrt den Unterschied zwischen Mitleid und Mitgefühl.

Achtsamkeit wirkt positiv bei

Kopfschmerzen/Migräne
chronischen Schmerzen
Schlafproblemen
psychosomatischen Erkrankungen
Nervosität/Stress/Aggression
Depression
Angstsymptomen.



Achtsamkeit stärkt das Immunsystem.