VON DER AKZEPTANZ ZUR VERÄNDERUNG

„Alles was ist, darf sein. Denn nur was sein darf, kann sich verändern." Dieses Zitat stammt von Jon Kabat-Zinn, der in den 1970er Jahren in den USA das MBSR-Programm zum achtsamen Umgang mit Stress entwickelte.

Das Annehmen dessen, was im gegenwärtigen Moment geschieht, ist elementar für ein achtsames Leben. Veränderung und Weiterentwicklung sind nur dann möglich, wenn wir zuvor akzeptiert haben, was jetzt da ist. Häufig gehen wir jedoch ganz anders um mit herausfordernden Situationen, unangenehmen Gedanken, Gefühlen oder Schmerzen. Wir verschließen unsere Augen, unterdrücken das Unerwünschte, lenken uns ab. Auf diese Weise potenziert sich häufig das „Problem".

Achtsamkeit lädt ein, die verstaubte Brille abzunehmen und mit Augen der Klarheit auf das, was sich zeigt, zu blicken: Eine neue Beziehung zu den Problemen aufzubauen. Achtsam und bewusst zu sein. Jeder Mensch besitzt diese Fähigkeit.

Als zertifizierte Achtsamkeits- und Meditationslehrerin & Lehrerin für MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) unterstütze ich Menschen auf ihrem Weg zu einem bewussten und zufriedenen Leben. Die Methode ist Achtsamkeit - der Weg stets ein individueller. So erlaube ich es jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer, im eigenen Tempo und nach persönlichen Bedürfnissen ihre bzw. seine Selbstwirksamkeit zu entfalten.

Sprechen Sie mich an. Ich unterstütze Sie gern.

Herzlichst
Katrin Luther
zertifizierte Lehrerin für MBSR
Achtsamkeits- und Meditationslehrerin

Kontakt

Zeit für Achtsamkeit
Katrin Luther
Puschkinstraße 10
19055 Schwerin
(0385) 55 15 69 55
kontakt@meditation-schwerin.de
www.meditation-schwerin.de

Aktuelle Termine und weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite.

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier.
Klimaneutrales Druckprodukt.
ClimatePartner.com/12518-1907-1001

ZEIT FÜR ACHTSAMKEIT

Achtsamkeitstrainings
Mindful living & working
Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)
Seminare & Workshops
Meditationskurse & Retreats

Achtsamkeit in Alltag & Beruf

MEDITATIONSKURSE

Das **Meditationsangebot** bietet eine Vielfalt an Meditationen für Jung & Alt: im Sitzen, Liegen, Stehen & Gehen, Achtsamkeitsmeditationen, Meditationen zur Kultivierung von Mitgefühl & Freundlichkeit mit sich selbst und anderen sowie von Geistesruhe, Vipassana, Bewegungs- und Tanzmeditationen.
Anfänger bekommen im **Grundkurs "Einfach Meditieren"** einen guten Einstieg in die Welt der Meditation & Achtsamkeit. Geeignet ist dieser Kurs auch für Meditationserfahrene, die ihr Wissen vertiefen und eine Meditationspraxis etablieren wollen, um die positiven Auswirkungen regelmäßigen Meditierens zu erfahren. Teilnehmende lernen in 3 bzw. 6 Wochen Schritt für Schritt, wie sie Meditation & Achtsamkeit im Alltag praktizieren können. Wertvolle Grundlagen zur Achtsamkeit wie auch der Umgang mit Gedanken und Gefühlen werden thematisiert. Der Kurs besteht aus praktischen Übungen einerseits und der theoretischen Vermittlung andererseits.
In den **wöchentlichen Meditationsgruppen** wird das Meditieren mit Gleichgesinnten regelmäßig geübt.

ACHTSAMKEITSTRAINING

Ein **Achtsamkeitstraining** bringt neue Qualitäten in das eigene Leben, fördert Gesundheit, Konzentration & Kreativität, reduziert Stress und kann auch im Beruf neue Maßstäbe setzen. Je nach Bedarf finden individuelle Trainings statt oder Angebote im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements wie auch Seminare, Vorträge und Achtsamkeitstrainings für Gruppen, Bildungseinrichtungen, Institutionen und Unternehmen.

AUSZEIT IN STILLE

Meditationsretreats sind eine hervorragende Gelegenheit, den inneren Ort der Stille durch mehrtägiges Meditieren wiederzuentdecken. Meditationserfahrungen können hierbei vertieft werden. Auch für Anfänger sind diese Retreats geeignet. "Stille erfahren - Dir selbst begegnen", "Dir selbst Freundlichkeit schenken", "Dem Stress mit Achtsamkeit begegnen" sind nur einige der Themenschwerpunkte dieser mehrmals jährlich stattfindenden Retreats. Im Künstlerhof Roofensee inmitten der Naturlandschaft Brandenburgs wird die Auszeit in Stille zu einem einzigartigen Erlebnis. Das Seminar findet in einem großzügigen, lichtdurchfluteten Meditationsraum statt. Teilnehmende wohnen in stilvollen, hochwertig nach Feng Shui eingerichteten Appartements. Die kulinarische Vollverpflegung rundet den Aufenthalt ab.

> „Sei du die Veränderung,
> die du dir wünschst für diese Welt."
>
> Mahatma Ghandi

MBSR-8-WOCHEN-KURS ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

Weltweit lernen Menschen im zertifizierten **MBSR-Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung** (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn das Erkennen eigener Stressoren sowie Wahrnehmungsmuster, die oft zur Stressfalle werden. Der Weg aus dem "Hamsterrad" wird in 8 Kurswochen geebnet und eröffnet ungeahnte, neue Perspektiven sowie das Wiederentdecken innerer Ressourcen und Potentiale. Unzählige Studien belegen die hohe Wirksamkeit des Kurses für eine effektive Stressreduktion mit sehr positiven Auswirkungen auf die Gesundheit. Dieses Training für den Geist verbindet meditative Übungen in Ruhe & Bewegung mit Ansätzen aus der modernen Psychologie, Stressforschung sowie den Neurowissenschaften.