

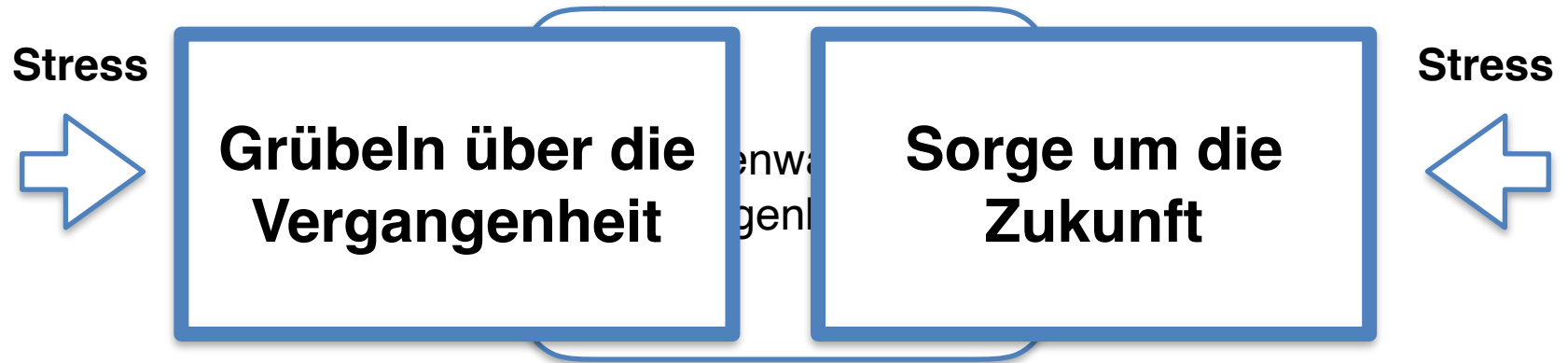
Was ist Achtsamkeit?

Absichtlich den **gegenwärtigen Augenblick**
bewusst erleben

...ohne den Moment abzulehnen oder
festzuhalten

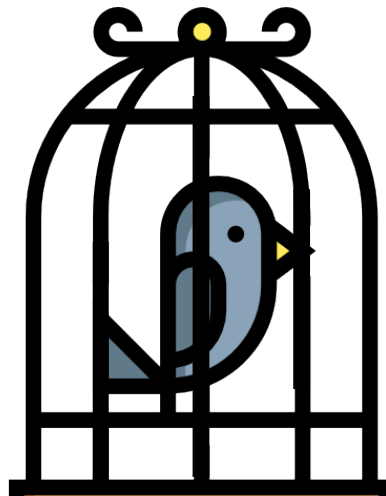
...ohne dem Moment anzuhängen

Ohne Achtsamkeit

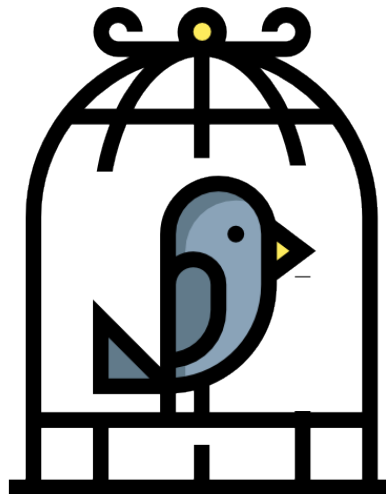


Depression

Angst



Zurückkehren ins Hier-und-Jetzt



Freiheit

Wieso Achtsamkeit?

Leiden reduzieren - Freude steigern

- Schmerz, Spannung und Stress reduzieren.

Kontrolle über den eigenen Geist steigern

- Hören Sie auf, sich von Ihrem Gehirn kontrollieren zu lassen, Sie sind mehr als Gedanken oder Gefühle.

Realität so erfahren, wie sie ist

- Mit offenen Sinnen leben.

Wieso Achtsamkeit?



Wie übe ich Achtsamkeit?

Meditation

- z.B. Sitzen in Stille oder achtsames Gehen

Bewegung

- z.B. Yoga, Radfahren, schnelles Gehen, Tai Chi

Gebet

- z.B. Vaterunser, Kontemplation, Gesang

Achtsamkeitsübungen

- z.B. Apps, Audio, Bücher

