

Einführung in die Lebenskunst der Achtsamkeit

Informationsveranstaltung am 23. Oktober 2013 im Kultur- und Bürgerhaus Denzlingen, Stuttgarter Straße 30, 79211 Denzlingen; Beginn 19.30 Uhr – Eintritt € 12,00 (Abendkasse)

Ist „Achtsamkeit“ ein neuer Modetrend? Man könnte fast den Eindruck haben, dass Achtsamkeit in allen erdenklichen und höchst fantasievollen Wortkombinationen gebraucht und manchmal auch missbraucht wird.

Achtsamkeit in sein Leben zu integrieren ist keine leichte Aufgabe. Tatsächlich betreiben viele Menschen durch eine „nicht-achtsame“ Lebensführung einen wahren Raubbau mit ihrer Gesundheit. Beruflicher Leistungsdruck, die Hetze von Termin zu Termin und fehlende Tiefenentspannung – gepaart mit unzureichender Selbstverantwortung – sind die Ursachen dafür, dass Gesundheit und Wohlbefinden auf der Strecke bleiben.

Laut einer Studie haben die Arbeitsunfähigkeitszeiten durch psychische Erkrankungen seit 1995 um 80% zugenommen. Im Gegensatz dazu sind Menschen die eine achtsame Lebensführung prak-



tizieren laut zahlreichen Studien überdurchschnittlich glücklich und zufrieden.

Mit Hilfe spezieller Übungen können wir lernen, unsere Gedanken auf das gegenwärtige „Tun“ bzw. „Nicht-Tun“ zu lenken.

„Achtsamkeit im Alltag“ ist der gesunde Gegenpol zum häufig propagierten, aber in mehrfacher Hinsicht gefährlichen „Multi-Tasking“. Der Achtsamkeitstrainer und Managementcoach Thomas Voss

gibt in seinen Vorträgen einen Überblick über das Phänomen „Stress“ und stellt einfache, weltanschaulich neutrale Möglichkeiten vor, wie Achtsamkeit in unseren Alltag integriert werden kann und so die Stressspirale verlangsamt wird.

In seinen Seminaren des „Forums der Achtsamkeit“ erlernen und üben die Teilnehmer Schritt für Schritt die Lebenskunst der Achtsamkeit. Um die Praxis zu vertiefen und zu stabilisieren, haben die Seminarteilnehmer nach Abschluss des Seminars die Möglichkeit an Telefon- und Videokonferenzen teilzunehmen. Sie erhalten zudem umfangreiche Seminardokumentation und Meditations-CDs.