



Online-Kurs ACHTSAMKEITS-MEDITATION

Geerdeter Körper - Innere Ruhe - Klarer Geist

Stress, Überforderung, Reizüberflutung, Sorgen und Ängste belasten heute immer mehr Menschen. Da ist es nicht leicht, ruhig, gelassen und zuversichtlich zu bleiben.

Eine regelmäßige Meditationspraxis kann einen wertvollen Beitrag dazu leisten, mit den Herausforderungen und Belastungen unseres Lebens gelassener und konstruktiv umzugehen. Sie bringt uns Ruhe und Bewusstheit, Konzentration und Einsicht.

Meditation ist dabei weit mehr als nur eine Stressbewältigungsstrategie. Sie kann dich gleichermaßen zu Ruhe und Entspannung bringen und dich in deine Kraft, Lebendigkeit und Lebensfreude führen.

Meditation fördert unsere Konzentration, Gelassenheit, Einsicht, emotionale Stabilität und Zufriedenheit. Eine regelmäßige Praxis wirkt sich positiv auf unsere Fähigkeit zur Resilienz und unser psychisches und physisches Empfinden aus.

Im Rahmen dieses Kurses erlernen und praktizieren wir klassische Meditationsformen der Achtsamkeitspraxis, wie sie z.B. in einem Kurs zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) vermittelt werden. Das sind insbesondere die Achtsamkeits-Meditation im Sitzen und im Liegen (BodyScan) sowie die Gehmeditation.

Dabei trainieren wir zum einen die Konzentration, z.B. in dem wir im Rahmen der Meditation unseren Fokus auf unseren Atem richten und dadurch auch zur Ruhe gelangen.

Zum anderen erforschen wir unsere Empfindungen, Gedanken und Emotionen. Durch das Wahrnehmen von belastenden Denkstrukturen und Emotionen und die Desidentifikation damit, wird es möglich zu mehr innerer Ausgeglichenheit, Stabilität und Ruhe zu gelangen.

Die Integration von Atemtechniken zur Beruhigung unseres Nervensystem, Kurzvorträge und Wissensbausteine sowie Erfahrungsaustausch ergänzen die Meditationsrunden.

Um auch zwischen den Kurstagen zu Hause praktizieren zu können, werden die verschiedenen Meditationen als Audios den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt.

Was kann Achtsamkeits-Meditation im Einzelnen bewirken?

Zahlreiche Studien belegen, dass Meditation und Achtsamkeitstraining einen positiven Effekt auf alle Aspekte des Lebens hat und die körperliche Gesundheit, das geistige Wohlbefinden und die spirituelle Entwicklung fördern.

In wissenschaftlichen Studien wurden u.a. folgende positive Auswirkungen bestätigt:

- die Erhöhung des psychischen Wohlbefindens
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit,
- Absenkung des Blutdrucks, reduzierter Kortisolspiegel (Stresshormone)
- Verbesserter Schlaf
- Stärkung des Immunsystems

Achtsamkeitsmeditation wird zunehmend begleitend in psychotherapeutische Programme integriert und zeigt eine signifikante Verbesserung der Lebensqualität bei verschiedenen körperlichen Erkrankungen auf, z.B. bei chronischen Schmerzerkrankungen und Krebserkrankungen.

Meditierende gelangen zu wertvollen Einsichten in ihre Persönlichkeit, ihr Verhalten und ihre Beziehungen. Achtsamkeitsmeditation hilft uns dabei, unsere Emotionen zu regulieren und unsere Impulse zu kontrollieren, indem erworbene Konditionierungen und kontraproduktive Auffassungen, Gedanken-, Emotions- und Reaktionsmuster, die das Leben erschweren, erkannt und verändert werden können.

Meditierende nehmen auch andere bewusster wahr, was in persönlichen Beziehungen und im Beruf hilfreich ist.

Die beruhigenden und entspannenden Auswirkungen der Meditation bewirken eine größere emotionale Stabilität angesichts der unvermeidlichen Herausforderungen und Belastungen des Lebens.

„Wir lernen, das Auftauchen von Gedanken und Wahrnehmungen mit einem Gefühl von gelassener Distanz zu beobachten.

Wir lernen, unsere eigenen Reaktionen auf Reize mit Ruhe und Klarheit zu betrachten.

Wir beginnen, uns selbst reagieren zu sehen, ohne uns in den Reaktionen selbst zu verfangen“

Gunaratana, Bhante