

Präsent, klar und gelassen! Achtsamkeit im Alltag üben

Im Alltag sind wir meistens sehr aktiv - wir planen und organisieren, wir machen und tun. Und das nicht nur während der Arbeitszeit. Da gibt es ja noch Familie und Freunde, der Haushalt ruft, wir wollen (oder sollen) Sport machen, wir planen unsere Freizeitaktivitäten und Zeit für uns selbst brauchen wir auch noch. Und inmitten der Geschäftigkeit des Alltags wissen wir manchmal nicht mehr, wo uns der Kopf steht - dann stellen sich Unzufriedenheit, Unwohlsein und Erschöpfung ein.

Sich in Achtsamkeit zu üben tut gut! Mit Achtsamkeit kommen wir wieder in Kontakt mit uns selbst und schöpfen Kraft aus der Verbundenheit mit dem Leben im gegenwärtigen Moment. Achtsamkeit hilft uns, die Dinge mit mehr Klarheit und Gelassenheit zu sehen und zu mehr innerer Ruhe zu finden.

Aber wie soll das gehen? Wann soll man denn auch noch Achtsamkeit üben? Wann die Zeit dafür finden und das auch noch regelmäßig? Wenn der Alltag so dicht gepackt ist, gibt es oft zu wenig Raum für Muße und Entspannung.

>> Bei diesem Workshop steht das Praktizieren von Achtsamkeit im Mittelpunkt. Mit verschiedenen Möglichkeiten zur Übung von Achtsamkeit erleben Sie einen Nachmittag der Besinnung und Entspannung. Gleichzeitig geht es darum, wie Achtsamkeit in den Alltag integriert werden kann. So dass die Übungen nicht zu einer zusätzlichen Verpflichtung werden, sondern selbstverständlicher Teil des Alltags.

Der Workshop eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene in der Achtsamkeitsübung.

Workshop	Sonntag, 19. November 2017 von 10:30 Uhr - 16:00 Uhr max. 12 Teilnehmer
Kosten:	69 € inkl. MwSt. und inkl. CD und Arbeitsmaterial
Ort:	Yogaschule Ashtanga Connection Geisselstraße 8, 50823 Köln (Ehrenfeld)
Anmeldung:	info@sabinekessel.de oder unter 0170 – 444 94 83