

## **Achtsamkeitstraining nächster Schnupperabend am 27.01.2011**

### **Vorschau auf das Achtsamkeitstraining 2011**

Achtsamkeit findet zu Recht immer mehr Beachtung in der Psychotherapie wie auch in der individuellen – spirituellen – Lebensgestaltung.

Ab dem Jahr 2011 werden im Therapiezentrum OK wieder verschiedene Formen von Schulungen in Achtsamkeitstraining angeboten werden. Darunter auch Kurse für EinsteigerInnen, Fortgeschrittene und – neu – speziell auch Tage für Paare.

Dazu gibt es ab sofort wieder die Donnerstagabende, welche die Möglichkeit bieten, diese sehr effektive Form zur Stressreduktion und persönlichen Bewusstseinsbildung “schnuppernd” kennen zu lernen.

### **Was geschieht an den Schnupperabenden?**

Sie erlauben sich, für knappe zwei Stunden den Alltag beiseite zu lassen und verschaffen sich mittels sanfter Atemübungen und Bewegung Zugang zum Körper. Auf diese Weise streifen sie Stress, Müdigkeit und Anspannung mühelos ab. Aufatmen stellt sich ein.

So entsteht ein innerer Freiraum, der in der anschließenden Meditationsphase erforscht und beobachtet werden kann. Man lernt auf diese Weise mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen in Verbindung zu treten, ohne in Sackgassen oder erschöpfende Kreisläufe zu geraten. Der Geist klärt und erfrischt sich, das Herz kann erweichen. Sie können wahrnehmen, wie Stille auf Sie wirkt.

In der dritten Phase ist Raum für kurze verbale Mitteilungen über das Erlebte oder was gerade wesentlich ist. Die anderen hören “aktiv” zu und achten auf ihre persönliche Resonanz dazu. Auch dies kann zu wertvollen Erkenntnissen führen, denn “**kein Mensch fühlt im anderen eine Schwingung mit, ohne daß er sie selbst in sich hat.**” (Hermann Hesse in einem Brief 1926 an E.Link).

So kann Verbundenheit erfahrbar werden. Auf inhaltlichen oder persönlichen Diskurs wird bewusst ebenso verzichtet wie auf gruppenspezifische Experimente.

Die Wirkung wird von den TeilnehmerInnen häufig als erfrischend, klärend und belebend auf den gesamten Organismus beschrieben.

### **Organisatorisches:**

Die Abende (üblicherweise immer am letzten Donnerstag im Monat) beginnen pünktlich um 19.30 im Therapiezentrum OK, Onno Klopp Gasse 6/3, 1140 Wien. Einlass ab 19.15.

Interessierte Neueinsteiger sind immer willkommen.

Der Kostenbeitrag für einen Abend beträgt 20,00€.

### **Nächste Gruppenabende:**

Donnerstag, 27.01.2011, 19.30

Donnerstag, 24.02.2011, 19.30

Donnerstag, 31.03.2011, 19.30