

“

*Achtsamkeit ist ein Weg,  
um sich mit sich selbst  
und der eigenen Erfahrung  
anzufreunden.*

Jon Kabat-Zinn



© KAVOWO auf Pixabay

Im **JETZT**  
leben

Gelassenheit  
Inspiration  
Vitalität

## Achtsamkeit im Alltag leben

Achtsamkeitstraining basiert auf dem von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelten Programm namens „*Mindfulness-Based Stress Reduction*“ (MBSR). In diesem werden Elemente der östlichen Meditations- und Yogapraxis mit westlicher Psychologie miteinander kombiniert. Wenn wir Achtsamkeit in unser Leben integrieren, kann auf allen Ebenen Positives entstehen: Es öffnet sich dadurch ein neuer Raum für Kreativität, Vitalität und Inspiration. Achtsamkeit hilft dabei, Stress abzubauen und mehr Freude, Wohlbefinden und Leichtigkeit ins Leben zu ziehen. Wir kommen wieder in Kontakt mit uns selbst und den in uns wohnenden Kräften, was uns ermöglicht, zu wachsen und heil zu werden.

Bewährt hat sich das **8-Wochen-Programm nach MBSR**. Dadurch kann Achtsamkeit stabil im Leben verankert werden. Hier lernst du, bewusst im Hier und Jetzt zu leben, Achtsamkeit und Entspannung in dein Leben zu bringen, im Trubel des Alltags zur Stille zu kommen, bewusst und mit mehr Selbstakzeptanz durch dein Leben zu gehen, dir deine innere Freiheit zu erschaffen, besser auf dich und die Signale deines Körpers zu achten, gelassener und zufriedener zu werden sowie ausgeglichener mit Gegebenem umzugehen.