

# Achtsamkeitstraining

Durchgeführt von Julia Wagner, Diplom-Psychologin

In unserer schnelllebigen Zeit mit viel empfundenem Druck hat beinahe jede Person Bedarf und Bedürfnis nach Entschleunigung und mehr Raum für sich selbst. Stress, verschiedene Sorgen und Ängste beeinträchtigen unsere Ausgeglichenheit und innere Kraft, mit Anforderungen fertig zu werden. Man hat schon fast verlernt, sich selbst, insbesondere seinen inneren Prozessen, Aufmerksamkeit zu schenken. So merken wir meistens zu spät, wenn sich aus akuten Schwierigkeiten chronische Probleme manifestieren, die sogar zu psychischen Beeinträchtigungen führen können.

Die „Schatztruhe“ der Achtsamkeit bietet hierfür besonders im Sinne der Prävention aber auch der Rückfallprophylaxe gute Techniken, die jeder in seinem Alltag anwenden kann, um zu einem bewussteren Menschen, der mit sich selbst und anderen in Frieden ist, zu werden.

Das Training findet je nach Corona-Bestimmungen in Präsenz in Kleingruppen oder online via MS Teams wöchentlich in Form von 9 eineinhalbstündigen Einheiten statt. Wie sein Name schon verrät, ist es ein Training und erfordert daher von jedem Teilnehmer eine aktive Teilnahme und Übungsfreude sowohl während der Einheiten als auch in der Zeit dazwischen, da Achtsamkeitsübungen nur wirken können, wenn man sie systematisch ausführt.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Frau Wagner unter [julia.wagner@franz-sales-haus.de](mailto:julia.wagner@franz-sales-haus.de) oder bei Ihrem zuständigen I-Coach.