

Achtsamkeits-Gruppe

„Achtsam sein“ bedeutet wohlwollend und ohne zu bewerten wahrzunehmen „was jetzt gerade ist“. Achtsamkeit ist weniger eine Methode, als eine Haltung, die wir üben können. Es geht nicht darum etwas Bestimmtes zu erreichen, sich zu entspannen oder sich besser zu fühlen. Es geht alleine darum „zu sein“ und das was jetzt im Moment in uns geschieht, möglichst wohlwollend wahrzunehmen. Die vermittelten Übungen basieren auf dem Programm „Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)“ nach Jon Kabat-Zinn.

Mögliche Ziele:

- mehr Lebendigkeit durch stärkeren Kontakt mit der Gegenwart spüren
- eigene Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen beobachtend wahrnehmen können
- ein tieferes Körperbewusstsein und eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit entwickeln
- einen toleranteren und liebevolleren Umgang mit sich und anderen finden

Inhalte:

- verschiedene geleitete Achtsamkeitsmeditationen (Körper-, Sitz-, Geh-, und Bewegungsmeditationen)
(Die Meditationen sind in ihrer Weltanschauung neutral und können deshalb von Menschen jeglicher Kultur und jeglicher Religion durchgeführt werden)
- Einladungen und Anregungen für Übungen zuhause
- Austausch über die gemachten Erfahrungen

Voraussetzungen:

- Bereitschaft und Möglichkeit zur regelmäßigen Teilnahme
- Bereitschaft und Interesse, sich auf verschiedene Meditationen einzulassen
- Bereitschaft und Möglichkeit, sich auch zuhause Zeit für Achtsamkeitsübungen zu nehmen
- die Teilnahme ist kostenlos

TeilnehmerInnen: max. 8 Personen

Leitung: Doris Huemer, Psychotherapeutin und Achtsamkeitstrainerin
(Information/Kontakt unter 0732/700 595)

Ort: Sozialpsychiatrische Ambulanz von EXIT-sozial,
Gruppenraum, Wildbergstraße 10a, 4020 Linz

Termine: Montag von 16.00 bis 17.30 am 14.09, 21.09, 28.09, 05.10, 12.10, 19.10.2020

Anmeldung: Sozialpsychiatrische Ambulanz unter 0732 / 700 595
Es wird mit jeder/jedem InteressentIn ein Abklärungsgespräch geführt!