

Jahrestraining in Achtsamkeit (Mindfulness)



Achtsamkeit ist ein Begriff der in verschiedenen Kontexten immer wieder auftaucht. Ursprünglich kommt der Begriff aus dem Buddhismus und bezeichnet eine Meditationsmethode, welche Teil einer umfassenden Bewusstseinschulung ist. Sie soll den Menschen vom Leid befreien und zum Glück führen, indem sie zu den tiefsten Einsichten verhilft.

Im Westen wurde die Methode der Achtsamkeit für verschiedene Zwecke konzipiert. Unter anderem findet sie seit einigen Jahren großen Anklang in der Therapie und Beratung. Achtsamkeit ist aus neurobiologischer Sicht eine trainierbare menschliche Fähigkeit. Bei konsequentem Üben sind strukturelle Veränderungen im Gehirn nachweisbar, die mit einer grundsätzlich glücklicheren Lebensgestaltung einhergehen. Achtsamkeit wirkt sich u.a. positiv bei Stress, Ängsten und chronischen Erkrankungen aus, kann bei dem Umgang mit schwierigen Emotionen helfen und fördert soziales Verhalten.

Die offizielle Begriffsdefinition lautet: *„Achtsamkeit ist die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit voll und ganz auf den gegenwärtigen Augenblick zu lenken, und offen, freundlich und nicht-urteilend den inneren Erfahrungen dieses Momentes zu begegnen!“*

Mehr lesen: <https://www.lebens-art.it/methoden/achtsamkeit/>

Wozu ein Jahrestraining?

Dieses intensive Jahrestraining ist auf ganzheitliche Entwicklung und Nachhaltigkeit ausgerichtet. Das wichtigste Element ist die regelmässige Praxis. Diese entwickelt und trainiert den „Achtsamkeitsmuskel“. Was zu Beginn ein gewisses Maß an Disziplin erfordert, wird schnell zur lieben Gewohnheit und die positiven Effekte werden spürbar.

Alte und ungesunde Verhaltensweisen und Muster können bewusst werden und durch neue ersetzt werden, wenn dies auf die rechte Weise eingeübt wird. Dazu dient die Übungspraxis und das Reflektieren und Dokumentieren der Übungspraxis. Besonders das Tagebuchführen der Praxis unterstützt die Entwicklung und Vertiefung des Bewusstseins nach meiner eigenen Erfahrung erheblich.

Die Treffen in der Gruppe motivieren, der Austausch und die gemeinsame Praxis sind ein wertvoller Beitrag auf dem Erkenntnisweg. Die Einzelbegleitung klärt ev. individuelle Hindernisse, und Fragen und dient auch zur Unterstützung und Förderung von Erkenntnissen.

Meine persönliche jahrzehntelange Praxis und spirituelle Begleitkompetenz umfasst alle diesbezüglichen Bereiche und Versenkungszustände und ich freue mich, damit dienen zu können.

Struktur des Jahrestrainings:

- Einführungstag (60€)
- Ausgangsfragebogen zur Reflexion
- Tägliche Praxis von 2 x 15-30 Min. – Tagebuch/Dokumentation dazu
- Ca. Alle 6 Wochen: Gruppentreffen mit mir (8 Treffen): Wegbegleitung/Austausch – gemeinsame Praxis vor Ort; jew. 4 St. (400 €)
- Zwischenretreat ca. nach einem halben Jahr (Freitag 10 Uhr bis So 13 Uhr) mit Schwerpunkt: Achtsamkeit & Mitgefühl (180 €)
- Abschlusswochenende (Fr. 16 Uhr bis So 13 Uhr) mit Schlussreflexion und Endfragebogen (120 €)
- Einzelbegleitung per skype – od. Treffen im Zentrum nach Bedarf u. Möglichkeit à 40 €/St.

Optional: für TeilnehmerInnen, die sich tiefer einlassen wollen/können:

- Mehrmals täglich 1 Min. Praxis als Brücke zum Alltag (nach Möglichkeit)
- Indiv. Praxis im Alltag – herausfinden und dokumentieren (mit meiner Hilfe)
- 1 x monatlich: 3 Stunden individuell gestaltete Praxiszeit mit Dokumentation

Individuell begründete Abweichungen vom Programm sind möglich.

Teilnehmerzahl (8-16)

Beitrag: 760 € + Einzelstunden

Termin Einführungstag: 17. Feb. 2018 die anderen Termine werden zusammen festgelegt

Die Einführungstage können auch ohne Teilnahme am Jahrestraining besucht werden.

Interessenten bitte melden Kontakt: martina@lebens-art.it

! Das Jahrestraining gilt auch als Voraussetzung zur Teilnahme an der Weiterbildung zum Transzendenzcoaching, falls keine anderen Voraussetzungen vorhanden sind. Termine werden festgelegt.



Leitung: mARTina Gallmetzer – www.lebens-art.it

Langjährige Kontemplationslehrerin mit eigener Kurstätigkeit und Co-Leitung bei Willigis Jäger (Wolke des Nichtwissens)
Lehrerin des Würzburger Forum der Kontemplation (WFdK)
Psychosynthese-Counselor (Società Ital. di Psicointesi Terapeutica SIPT Florenz)
Counselor Supervisor (CCPC) bei AssoCounseling, Mailand
Leitung des spirituellen Spezialisierungsjahres in der Counselingausbildung im Zentrum Tau
Transpersonale Prozessarbeit und langjährige Co-Leitung bei Richard Stiegler (D)
Ausbildungen in Yoga, Entspannungs- und Meditationstechniken aus Ost und West
Achtsamkeitstraining bei Elana Rosenbaum, Fred von Allmen
Andere Zusatzausbildungen im Bereich Meditation und Entspannung