

„Achtsamkeit ist die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit voll und ganz auf den gegenwärtigen Augenblick zu lenken und offen, freundlich und nicht-urteilend den Erfahrungen dieses Momentes zu begegnen!“

# ACHTSAMKEIT

intensives Jahrestraining im Zentrum Tau 2017/18

Weitere Informationen und Anmeldung:  
Tel. 0471 96 41 78 (Martina Gallmetzer)  
martina@zentrum-tau.it

## Achtsamkeit

Der Begriff Achtsamkeit kommt ursprünglich aus dem Buddhismus und bezeichnet eine Meditationsmethode, welche Teil einer umfassenden Geistesschulung ist. Sie soll den Menschen vom Leid befreien und zum Glück führen. Dies geschieht durch die Überwindung der sogenannten Drei Gifte: Festhalten, Ablehnen und Unkenntnis.

Im Westen findet die Methode der Achtsamkeit seit einigen Jahren unter anderem großen Anklang in 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.

## Wozu ein Jahrestraining?

Die tägliche Achtsamkeitspraxis 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 und durch neue ersetzt werden, wenn dies auf die rechte Weise eingeübt wird.

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

Das Einführungswochenende dient zur Einübung der Praxis und zur individuellen Entscheidungsfindung: Theorie und Praxis werden erläutert und eingeübt und alle wichtigen Fragen geklärt, sowie alle Infos zum Jahrestraining gegeben.

## Struktur des Jahrestrainings

- Einführungswochenende – mindfulness - mit Ausgangsfragebogen
- Tägliche Praxis von 2 x 15-30 Min. – Tagebuch
- Mehrmals täglich 1 Min. Praxis als Brücke zum Alltag (nach Möglichkeit)
- Indiv. Praxis im Alltag – herausfinden und dokumentieren
- 1 x monatlich: 3 Stunden gestaltete Praxiszeit mit Dokumentation
- ca. alle 6 Wochen: Gruppentreffen (8 Treffen): Wegbegleitung/Austausch – gemeinsame Praxis vor Ort (4 St.)
- Zwischenretreat nach ca. einem halben Jahr mit Schwerpunkt: Achtsamkeit & Mitgefühl
- Einzelbegleitung per skype u. email – Treffen im Zentrum nach Bedarf u. Möglichkeit
- Abschlusswochenende

Kosten: 840 € + Extra Einzelstunden falls gewünscht

Kostenzusammensetzung:

Einführungswochenende + Abschluss: : 120 € x 2

Retreat: 4 Tage: 240 €

Treffen vor Ort: 30 € x 8 = 240 €

Einzelbegleitung: 40 € pro Stunde (3 mal, od. 6x30 Min.) = 120 €

(zuzügl. evtl. Übernachtung und Verpflegung)

## Leitung: Martina Gallmetzer *www.lebens-art.it*

- langjährige Kontemplationslehrerin mit eigener Kurstätigkeit und Co-Leitung bei Willigis Jäger (Wolke des Nichtwissens)
- Lehrerin des Würzburger Forums der Kontemplation (WFdK)
- Psychosynthese-Counselor und Counselor Supervisor bei AssoCounseling, Mailand
- Transpersonale Prozessarbeit und langjährige Co-Leitung bei Richard Stiegler (D)
- Achtsamkeitstraining bei Elana Rosenbaum und Fred von Allmen
- Ausbildungen in Yoga, Entspannungstechniken aus Ost und West