



QUERENBURG-INSTITUT

EHRENAMTSAKADEMIE

Wie ich Achtsamkeit einübe und was es mir im Alltag bringt

In unserem ehrenamtlichen Engagement schenken wir oft einem einzelnen Menschen unsere Aufmerksamkeit. Wir hören zu, sind da, packen mit an, helfen, wo wir können. Doch wie ist unser innerer Zustand? Wie geht es uns davor und danach? Wir lassen uns ein und laufen dabei Gefahr, die Dinge vielleicht zu nah an uns heranzulassen. Dann ist unser persönliches Gleichgewicht gefährdet. Uns fehlt eine Methode, abzuschalten und wieder Kraft zu schöpfen.

Ziel dieser Veranstaltung ist es, mit Hilfe von ersten Achtsamkeitsübungen zu erlernen, die eigene Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken. Wir erfahren dadurch Ruhe, können unsere Gedanken auf das wirklich Wichtige konzentrieren und Entscheidungen bewusst treffen. Wir verbinden Hintergrundinformationen mit konkreten Übungen aus dem Achtsamkeitstraining, das sowohl Atem-, Entspannungs- und moderne Meditationstechniken als auch Übungen für den Alltag umfasst. Einige dieser Übungen können wir direkt ausprobieren.

Mögliche Inhalte Ihrer Fortbildung:

- Was sind Achtsamkeit und Achtsamkeitstraining?
- Wie hilft Achtsamkeit bei Stress und Belastungen?
- Wie gelingt Achtsamkeit im Alltag?
- Achtsamkeitsübungen: Atem-, Entspannungs-, Meditationstechniken