

Achtsamkeit

für Mitglieder von Selbsthilfegruppen

In diesem **Workshop** werden
Achtsamkeitsübungen angeleitet.

Hier geht es um ein **Entlastungsangebot**
mit Blick auf Deine **Selbstfürsorge**.

Vielleicht fühlst Du Dich manchmal
zwischen den äußeren Anforderungen in
der **Arbeitssituation** und Deinen eigenen
körperlichen und **seelischen Grenzen**
gefangen. Zudem befinden wir uns in
einer Zeit, die viele Herausforderungen
mit sich bringt.

Die Wahrnehmung und das Anerkennen
Deiner eigenen **Bedürfnisse** und
Grenzen

- Basis für das eigene **Wohlbefinden**,
Lebensfreude und **Gesundheit** - fällt
vielen Menschen schwer.

Wo?

Ort: Holbornsches Haus, Rote Str. 34,
Göttingen

Veranstalter: KIBIS im Gesundheitszentrum
Göttingen e.V.

Wann?

Montag, **27.03.2023**
18.00 Uhr - 19.30 Uhr

Erfahre



ACHTSAMKEIT

1. Selbst- fürsorge

erfahre die Wahrnehmung von Möglichkeiten der Selbstfürsorge, verbunden mit der Förderung des eigenen Wohlbefindens/ Lebensfreude

2. Bedürfnisse/ Grenzen

lerne die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu spüren, nicht nur um gesund zu bleiben, sondern auch um Wohlbefinden und Freude zu erfahren

3. Ressourcen und Stärken

indem Du Dir zunehmend achtsamer begegnest, wirst Du Dir auch Deiner Ressourcen und Stärken bewusster

4. Mitteilen und Zuhören

indem Dir die anderen Gruppenmitglieder achtsam ohne Bewertungen und Kommentare zuhören und Du ihnen, kannst Du Entlastung erfahren

5. Achtsamkeit im Alltag

Mit der Übung kannst Du lernen, im alltäglichen Leben zu entschleunigen, indem Du ganz gewöhnliche Tätigkeiten bewusst erlebst und achtsam durchführst.

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist ein **Übungsweg**, in dessen Mittelpunkt die Kultivierung eines liebevollen und **achtsamen Gewahrsams** Dir selbst gegenüber steht.

Ein Schlüssel dabei ist das achtsame **Wahrnehmen** Deines **Körpers** wie auch Deines **Atems**.

Dies ermöglicht Dir nicht nur einen Zugang zu Deinen Körperempfindungen (z.B. Anspannungen), sondern schließlich auch zu alten **Gewohnheiten** und **Glaubenssätzen** oder selbstkritischen Vorstellungen, die Deine **Verhaltensmöglichkeiten** einschränken und behindern können.

Der **Übungsweg** der Achtsamkeit kann Dir dabei helfen, dass sich eine Offenheit für andere **Erfahrungen** entwickelt und Dir dabei das **Ausprobieren** neuer Handlungsweisen ermöglicht oder erleichtert.

Anmeldung:



KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen
Kornelia Völker
selbsthilfe@gesundheitszentrum-goe.de
0551 - 370 756 93 oder 486 766