



Mit Achtsamkeit zur Gelassenheit

6 Termine, ab Mittwoch, 6. Sep 2023, 18:30 - 20:00 Uhr

Achtsamkeit lehrt uns ein Leben im gegenwärtigen Moment.

Achtsamkeit bedeutet also Leben im HIER und JETZT, sehen, riechen, fühlen und hören, was da ist. Das kann dazu beitragen, dass wir unseren Alltag bewusster und intensiver erleben. Wir fühlen uns mit Achtsamkeit insgesamt zufriedener und glücklicher, auch weil wir dankbar sind für das, was wir jetzt haben. Wir achten mehr darauf, wie wir mit anderen und mit uns selbst umgehen. In den Einheiten lernst Du verschiedene Entspannungstechniken kennen und erleben. In Deiner AusZeit findest Du Entspannung und Erholung sowie Inputs und Übungen, die Du in Deinen Alltag integrieren kannst. **Achtsamkeit bedeutet, behutsam sein mit sich selbst und allen Geschöpfen dieser Erde. Angebot:** Erlernen einiger Entspannungstechniken (Progressive Muskelrelaxation, autogenes Training, Atemübungen), Aktivierungsübungen sowie sanftes Dehnen bestimmter Muskelgruppen, kombiniert mit bewusster Atmung und entspannender Musik, Meditation im Sitzen und in Bewegung sowie geleitete Entspannungsübungen wie Fantasiereisen und Visualisierungen. Positive Auswirkungen: Stressbewältigung und Vorbeugung von Erkrankungen. Unterstützend bei einer Vielzahl seelischer und körperlicher Erkrankungen wie: Bluthochdruck, Spannungskopfschmerzen, Migräne, Asthma, Nervosität, innerer Anspannung, Schlafproblemen, Erschöpfung und chronischen Schmerzen.

Dr. med. univ. Claudia ENICHLMAIR, Ärztin für Allgemeinmedizin

Ausbildung: ÖÄK-Diplom Allgemeinmedizin, ÖÄK-Diplom Arbeitsmedizin, Dipl. Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin

Anmeldung:

Claudia Enichlmair
c.enichlmair@gmx.at
0664/1248046
www.eisenbergerhof.at

Preis:

€ 12,-/1,5 Std.; 6erBlock: € 60,-



Claudia Enichlmair



Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

