

.... durch **Achtsamkeitspraxis**  
zu innerem Gleichgewicht,  
zur Regeneration der Kräfte,  
wacher und klarer im Hier und Jetzt,  
inmitten von Stress, Trauer o. Schmerz  
zu mehr Wohlbefinden gelangen ...

**Achtsamkeitsmeditation** ist eine inzwischen weltweit bekannte, wissenschaftlich fundierte Methode Professor Jon Kabat-Zinns, der auch das MBSR-Programm (mindfulness-based stress reduction) entworfen hat. Darin lernt man Schritt für Schritt, wie man durch Meditations-, Atem- und Bewegungsübungen eine Achtsamkeit entwickelt, um Stress zu vermeiden, Schmerzen zu lindern und Beschwerden vorzubeugen.

**Achtsamkeit** ist ein erfahrungs- und praxisbasiertes Konzept, das inspiriert und anleitet zu einer präsenten, stressfreien und entspannten „Art des Seins“. **Achtsamkeit leben** ist mehr als eine Idee oder ein Beschluss – es ist eine Lebensform, die fortwährend praktiziert und entwickelt wird.

**Achtsamkeitsübungen** öffnen das Bewusstsein für eine sensible und reflektierte Wahrnehmung der Vielfalt an Gedanken, Verhaltensformen, emotionalen Prozessen und körperlichen Vorgängen. Der im Alltag zumeist eingeeengte Aufmerksamkeitsfokus wird ausgedehnt und erweitert durch eine annehmend-offene Haltung. Im Hier und Jetzt wird der Augenblick in voller Aufmerksamkeit aus dem Blickwinkel des Beobachters erlebt. Gelassenheit stellt sich ein und ein neues Bewusstsein für innere wie äußere Vorgänge.

... wir üben uns nach dem etablierten Programm MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) in der Sitz- und Gehmeditation, im Body-Scan, in achtsamer körperlicher Bewegung und wir legen in die gemeinsame kleine Essenspause „den Geschmack von Achtsamkeit“ hinein ...

## Samstag 7. November 2015

von 10 -13 Uhr – Kosten: 80 Sfr

Kursort und Anmeldung:  
**Impuls TANZ | BEWEGUNG**  
Fon 0041 (0) 71 667 05 65  
[impuls@tanz-bewegung.ch](mailto:impuls@tanz-bewegung.ch)

Hauptstrasse 159  
8272 Ermatingen

oder  
Anne-Mireille Flöß  
Fon 0049 (0)151 40085006  
[www.pilates-konstanz.de](http://www.pilates-konstanz.de)

Physiotherapeutin • Pilates-Trainerin • MBSR Lehrerin • Entspannungstherapeutin • Buchautorin

[www.pilates-konstanz.de](http://www.pilates-konstanz.de) • [anne-mireille@web.de](mailto:anne-mireille@web.de);