



## MIND FULL ODER MINDFUL?

### EINE EINFÜHRUNG IN DIE ACHTSAMKEIT

JENNY ROCK

29.02.2020, 14.00-17.00

IM INNER SMILE YOGA STUDIO, DIETMAR-KOEHL-STR.23A (IM HINTERHOF)

Oft rauschen wir nur so durch den Tag, haben den Kopf übertoll und sind so sehr im Machermodus und darauf fokussiert, all unsere To Dos abzuarbeiten und sämtlichen äußeren wie auch inneren Anforderungen und Erwartungen gerecht werden zu wollen, dass wir gar nicht mehr wahrnehmen, was in uns selbst und um uns herum gerade vor sich geht. Wir machen uns die Hölle heiß, fühlen uns gestresst und sind unzufrieden.

Infolge des fehlenden Innehaltens und einer mangelnden (Selbst-) Wahrnehmung, übersehen wir häufig, wie es uns tatsächlich geht, welche Gedanken, Emotionen, (körperlichen) Empfindungen und Bedürfnisse da sind und sorgen hierdurch bedingt oft nicht so gut für uns selbst, wie es nötig wäre, um ausgeglichen, gesund und zufrieden zu sein.

Dieser Workshop gibt eine **Einführung in die Achtsamkeit**. Theoretische Grundlagen bieten den Ausgangspunkt für eine Reihe alltagstauglicher Übungen, die es uns ermöglichen, unsere Wahrnehmung zu schärfen, ein besseres Gefühl für uns selbst und das, was gerade los ist, zu entwickeln und hierdurch auch in herausfordernden Situationen und stressigen Phasen gut für uns sorgen zu können.

NEUGIERIG? NA DANN...

ANMELDUNG: [JENNY@DEARMOMENT.DE](mailto:JENNY@DEARMOMENT.DE)

KOSTEN: 40,-EURO