Auszeit auf der Insel

Urlaub für Körper, Geist und Seele.

Unser Geist ist meist so beschäftigt. Eine Fülle von Gedanken lässt uns oft nicht zur Ruhe kommen. Auszeit auf der Insel ist ein Retreat, in dem wir uns mit viel Ruhe uns selbst widmen.

Durch die Praxis der Achtsamkeit, Sitz- und Gehmeditation, sanftem Yoga und Bodyscan erforschen wir, was uns bewegt. Diese tägliche Routine erlaubt uns ein Fallenlassen ins Hier und Jetzt, wo wir Glück, Zufriedenheit und Dankbarkeit wiederentdecken können.

Ergänzend dazu erfahren wir etwas über ayurvedische Ernährung. Wir kochen gemeinsam einfache Gerichte, die zu einer sanften körperlichen Entschlackung führen und den Prozess der inneren Einkehr unterstützen.

Ort: Kloster Frauenwörth / Frauenchiemsee
Zeit: 30. September - 3. Oktober 2016
Kursleitung: Inga Mayer

"Ich gehe zwischen Bäumen und sitze still.
All meine Bewegungen werden ruhig
um mich, wie Kreise im Wasser.
Meine Pflichten liegen auf ihrem Platz,
dort, wo ich sie gelassen habe,
und schlafen wie Kühe."

Wendell Berry

Design : Angelo Mou

Inga Mayer

Heilpraktikerin, seit 1997 Leiterin der Praxis für Ayurvedische Heilkunst

Inga Mayer hat von 1984 bis 1991 in Indien gelebt und dort Ausbildungen in ayurvedischer Medizin, Yoga und der südindischen Kampfkunst Kalaripayattu absolviert. Seit 10 Jahren arbeitet Inga Mayer als körperorientierte Psychotherapeutin (Therapist in LEP - Sphurana Yoga® - nach Dr. Stèphano Sabetti) und hat ihr Wissen durch zahlreiche Fortbildungen in systemisch integrierter Familientherapie, Traumatherapie und Coaching erweitert.
Diese Therapieformen ergänzt sie heute als zertifizierte MBSR-Lehrerin
(Mindfulness based Stressreduction nach Jon Kabat Zinn) zu einer ganzheitlich wirksamen Heilmethode.

Information und Anmeldung

Praxis für Ayurvedische Heilkunst
Körperpsychotherapie
Yoga & MBSR

Inga Mayer

Wurzerstraße 11, 80539 München
Tel: 089/29163791

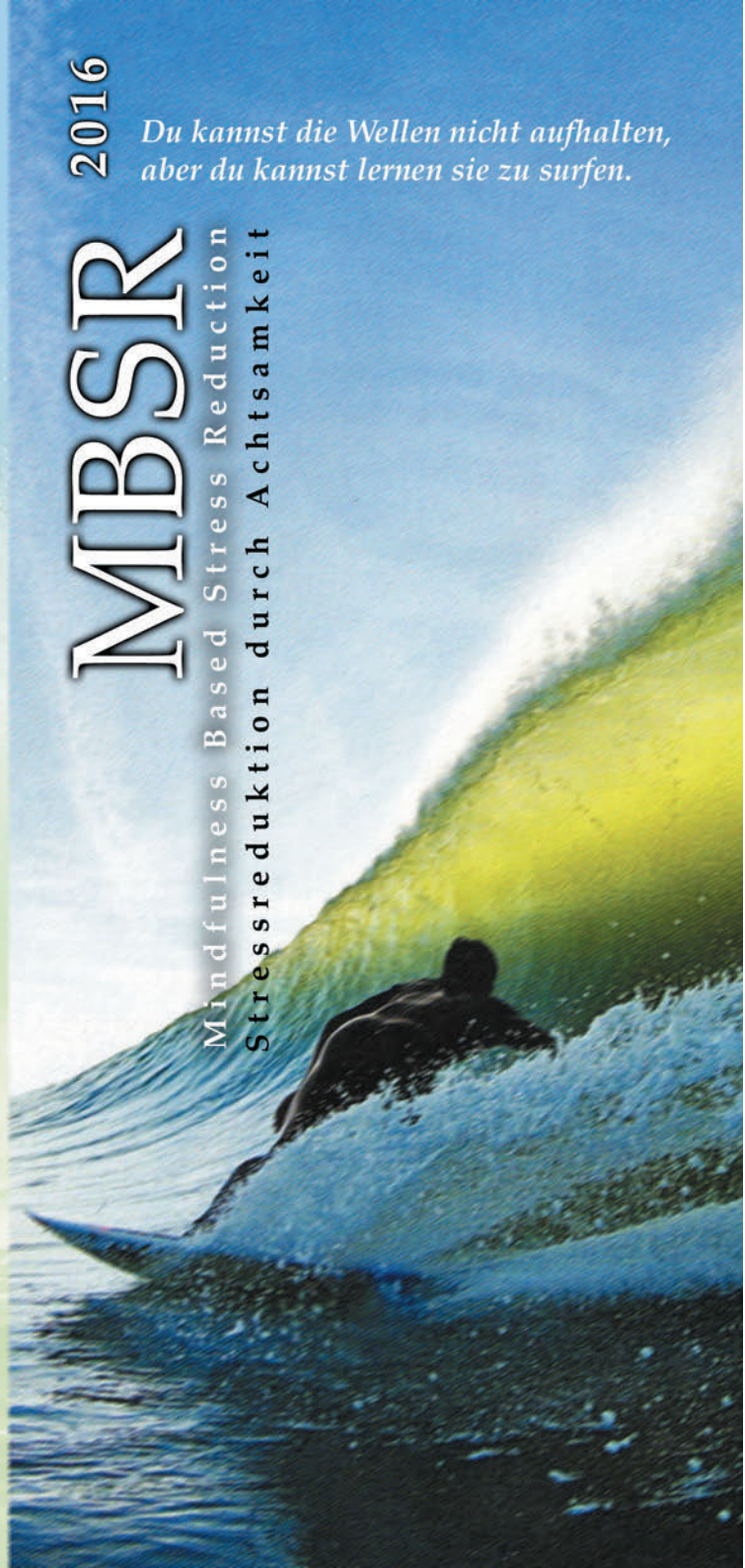
info@ayurvedische-heilkunst.de
www.ayurvedische-heilkunst.de

MBSR 2016

Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber du kannst lernen sie zu surfen.

Mindfulness Based Stress Reduction

Stressreduktion durch Achtsamkeit



Mindfulness

Unser Alltag, im Beruf oder zu Hause, ist geprägt von Leistungsdruck und Zeitmangel. Dass man immer schneller agieren muss, um seinen Platz zu halten, ist erschöpfend. Viele Menschen leiden unter chronischem Stress, mit all seinen Symptomen, bis zum Burnout.
Stetig wachsen, beschleunigen und innovieren zu müssen, nur um stehenbleiben zu können und nicht in die Krise zu rutschen, ist eine Unmöglichkeit.
MBSR wurde in den 70er Jahren von Dr. Jon Kabat Zinn als Programm zur Stressbewältigung entwickelt. Seither wird es in aller Welt wirkungsvoll zur Gesundheitsförderung, zur Prävention und auch bei chronischen Schmerzpatienten eingesetzt.
Jeder von uns kann achtsam sein, es ist nichts Besonderes oder Schwieriges

Achtsamkeit zu üben bedeutet, dass wir uns in jedem Augenblick vollständig dem gegenwärtigen Moment hingeben.

Based

Das Achtsamkeitstraining richtet sich an Menschen, die Wege suchen, um mit Belastungen am Arbeitsplatz und im Alltag besser umzugehen. Wir lernen, Stress und Hektik entgegenzuwirken und unserem Beruf und unserer Freizeit eine neue Qualität zu geben.
Innerhalb von 8 Wochen werden Sie auf der Grundlage des MBSR-Programms durch Ihren Alltag begleitet.
An 8 Abenden üben Sie unter Anleitung die Schulung der Achtsamkeit mit Hilfe von:

- Körperwahrnehmungsübungen (Bodyscan)
- Achtsamkeitsübungen
- Sitz- und Gehmeditation
- sanften Körperübungen (Yoga)

Durch die bereitgestellten Arbeitsmaterialien, die Übungsmappe und CDs, können Sie zu Hause weitertrainieren und diese Übungen praktisch in Ihren Alltag integrieren.
Bestandteil des Seminars ist die Teilnahme an einem "Tag der Achtsamkeit" in Stille. Dieser Tag rundet das Seminar ab; wir werden gemeinsam in die Stille eintauchen und im Laufe des Tages ohne die gewohnten Ablenkungen mehr und mehr zu uns selbst kommen.

Sich um sich selbst zu kümmern bedeutet, als erstes zu lernen, wie man anhält und nach innen schaut.

Thich Nhat Hanh

Stress Reduction

Achtsamkeit bezeichnet eine ganz bestimmte Art von Aufmerksamkeit: wach, bewusst, ganz im gegenwärtigen Augenblick zu sein, ohne zu urteilen und zu werten. (Jon Kabat Zinn)
Das Üben der Achtsamkeit hilft Ihnen:

- Ihren gewohnten Umgang mit innerem und äußerem Stress zu erkennen.
- Dadurch ungesunde Muster und Verhaltensweisen zu verändern.
- Den Herausforderungen des Alltags mit Ruhe und Gelassenheit zu begegnen.
- Den Umgang mit Stress, Krankheit und anderen schwierigen Ereignissen zu verbessern.
- Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden unterstützt und das Immunsystem gestärkt.
- Ihr Selbstvertrauen zu stärken und somit Ihr eigenes Potential zu erkennen und zu erweitern.
- Ein Lebensgefühl mit mehr Klarheit, Lebensfreude und Leichtigkeit zu erlangen.

Die nächsten 8-Wochen-Kurse finden statt von:
Termine 2016:
25.01. - 14.03. 2016
30.05. - 25.07. 2016
17.10. - 12.12. 2016
Der Kurs findet immer Montag, 19-21.30 Uhr statt.

Teilnehmerzahl max. 6

Einer Teilnahme geht ein persönliches Vorgespräch voraus.

Kursgebühr: € 390,- incl. Arbeitsmappe, CDs und Vorgespräch