

SIT DOWN – Eine Einführung in Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Die, aus dem Buddhismus stammende Haltung von Achtsamkeit als Meta-Theorie und Praxis gewinnt in der westlicher Medizin, Psychologie und Pädagogik zunehmend an Bedeutung.

Innehalten in Achtsamkeit und Selbstfürsorge stärkt jedoch nicht nur KlientInnen, sondern unterstützt auch HelferInnen bei ihrer Arbeit.

Die Auseinandersetzung mit Problemen und Leiden unserer KlientInnen, sowie die Begrenztheit eigener und äußerer Ressourcen fordern von HelferInnen einen besonderen Balanceakt, damit die Anforderungen nicht zur Überforderung werden.

Die Praxis der Achtsamkeit ermöglicht uns, aus dem Modus „Autopilot“ auszusteigen und richtet unsere Aufmerksamkeit auf das, was wir gerade tun, denken, fühlen und empfinden

Die Praxis des Selbstmitgefühls hilft uns liebevoll mit unseren Schwächen und unseren leidvollen Erfahrungen umzugehen.

Es hat sich herausgestellt, dass Achtsamkeit und Selbstmitgefühl Stress, Angst und Depressionen reduzieren kann und das emotionale Wohlbefinden fördert.

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl ermöglicht uns auf eine hilfreiche Weise mit belastenden Gefühlen umzugehen.

Ziel dieser Einführung ist, das Prinzip von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl als Haltung und Methode kennenzulernen. Mit Hilfe von zahlreichen angeleiteten Übungen erhalten Sie einen Eindruck davon, wie Achtsamkeit, Wohlwollen und Selbstfürsorge uns im beruflichen und privaten Alltag stärkt und schützt.

FR. 24.05. 19 14:00 bis 18:30 und
SA. 25.05. 19 09:00 bis 16:30 inkl. Pausen

Ort: 1070 Wien, Sigmundgasse 2

Kosten: 220 € inkl. Übungs-CD und Skriptum

Anmeldung: office@karoline-leitner.at oder 0699/125 66 56 9