

Achtsamkeits- training

60 Min.

Ankommen. Zur Ruhe kommen. Atmen.

Ablauf:

In diesem Achtsamkeitstraining erwartet dich:

1) Pranayama

Atemübung zum Ankommen

2) AkupressurYoga – ca. 30 Min.

Sanfte Berührungen von Fuß bis Kopf

Das Highlight dieser Session. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele!


Mittels einer Kombination von Akupressur, passiver Bewegung, Arbeit an Energielinien und mentalem Entspannungstraining werden die Gelenke bewegt, Muskeln gedehnt, Gewebe durchblutet und eine energetische Ausgewogenheit in einem Ausmaß erreicht.

3) Geführte Meditation

Zur Ruhe kommen

4) Raum für Stille

Nachspüren



Achtsamkeitstraining gewinnt immer mehr an Bedeutung in unserer schnelllebigen Welt. Es hilft dabei, den **Fokus auf das Hier und Jetzt** zu legen und sich von störenden Gedanken oder Emotionen nicht ablenken zu lassen.

Achtsamkeit bedeutet, **mit allen Sinnen präsent im Augenblick** zu sein und sich seiner Umgebung sowie seiner eigenen Gedanken und Gefühle bewusst zu werden.

Das Training kann in verschiedenen Bereichen des Lebens eingesetzt werden, wie bei **Stressbewältigung** oder im **Sport**, um Verletzungen vorzubeugen.

Es gibt verschiedene Methoden wie **Meditation** oder **Atemübungen**, aber vor allem ist Regelmäßigkeit wichtig, um die eigene Aufmerksamkeitsfähigkeit zu verbessern.

Wer Zeit in das Training investiert, kann sein Leben positiv beeinflussen.