



TANJA BOHLMANN

Achtsamkeitskurs

Innere Freiheit erleben

- Kursabend 1: Mit Achtsamkeit das Leben meistern
- Kursabend 2: Wie unsere Wahrnehmung unser Leben bestimmt
- Kursabend 3: Im Körper zu Hause sein
- Kursabend 4: Stress verstehen
- Kursabend 5: Kognitive Stressbewältigung
- Kursabend 6: Schwierigen Gefühlen und Gedanken mit Achtsamkeit begegnen
- Kursabend 7: Selbstmitgefühl
- Kursabend 8: Achtsame Kommunikation
- Kursabend 9: Gut für sich sorgen
- Kursabend 10: Die Praxis lebendig halten



TANJA BOHLMANN

Kursabend 1: Mit Achtsamkeit das Leben meistern

Was unterscheidet unseren Alltagsgeist von einem achtsamen Geist?

Wir nähern uns dem Wesen der Achtsamkeit durch interaktive Themenvermittlung und erste Übungen (z.B. Body Scan).

Kursabend 2: Wie unsere Wahrnehmung unser Leben bestimmt

Inwieweit sorgt Achtsamkeit für mehr Klarheit in Wahrnehmungsprozessen?

Wir beschäftigen uns mit der Entstehung „subjektiver Realität“ und steigen ein in die Achtsamkeitsmeditation.

Kursabend 3: Im Körper zu Hause sein

Wie kann Achtsamkeit auf körperlicher Ebene erfahren werden?

Wir erweitern die bisherige Achtsamkeitspraxis durch sanfte Körperarbeit und erforschen dabei den spielerischen Umgang mit persönlichen Grenzen.

Kursabend 4: Stress verstehen

Wie entsteht Stress und was kann Achtsamkeit in diesem Prozess bewirken?

Wir widmen uns dem Stressgeschehen und der Frage, wie wir übliche Reiz-Reaktions-Muster durchbrechen können.

Kursabend 5: Kognitive Stressbewältigung

Wie kann Achtsamkeit die mentale Stresskompetenz stärken?

Wir beschäftigen uns mit der Rolle des Denkens im Stressgeschehen und erforschen persönliche Stressverstärker. Darüber hinaus vertiefen wir fortwährend bisherige Achtsamkeitsübungen.



TANJA BOHLMANN

Kursabend 6: Schwierigen Gefühlen & Gedanken mit Achtsamkeit begegnen

Welche Alternativen eröffnet Achtsamkeit zum üblichen Umgang mit Stress, Leid und Grübeleien?

Wir beschäftigen uns mit selbstbestimmten Stressantworten und der Erforschung unserer Gefühle und Gedanken anhand spezieller Achtsamkeitsübungen.

Kursabend 7: Selbstmitgefühl

Welche Rolle spielt eine mitfühlende innere Haltung in der Achtsamkeitspraxis?

Wir entdecken das Selbstmitgefühl als Ressource gegen Stress und Belastungen des Alltags.

Kursabend 8: Achtsame Kommunikation

Wie können Gesprächssituationen mit einer achtsamen inneren Haltung positiv gestaltet werden?

Wir erforschen Kommunikationsmuster und üben uns in achtsamer Rede und achtsamem Zuhören.

Kursabend 9: Gut für sich sorgen

Wie können Kursinhalte und Achtsamkeitspraxis die regenerative Stresskompetenz stärken?

Wir spüren durch Übungen Quellen der Regeneration auf und entdecken neue ausgleichende Aktivitäten bzw. Gewohnheiten.

Kursabend 10: Die Praxis lebendig halten

Wie kann die Achtsamkeitspraxis im Alltag verankert werden?

Rückblick und Ausblick: Wir würdigen das Vergangene und werfen gemeinsam einen Blick in die Zukunft.



TANJA BOHLMANN

Achtsamkeitsübungen

Achtsamkeitsmeditation

Zum Einstieg in die Sitzmeditation legen wir den Fokus auf den Atem. Wir erforschen das Kommen und Gehen der einzelnen Atemzüge – mit einer freundlichen inneren Haltung. Für eine tiefergehende Einsicht in die Natur des Geistes ist es hilfreich, sich auch über die Entstehung von Gedanken und Gefühlen bewusst zu werden. Die Achtsamkeitsmeditation lehrt uns, die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie im gegenwärtigen Moment ist.

Body Scan

Der Body Scan ist eine Achtsamkeitsübung, die sich auf gegenwärtige Körperempfindungen fokussiert. Im Liegen gehen wir mit unserer Aufmerksamkeit auf eine Wahrnehmungsreise durch den gesamten Körper. Dabei werden die einzelnen Körperteile von innen heraus erforscht und nacheinander in das Feld des Gewahrseins gerückt.

Achtsame Körperarbeit (Mindful Moves)

Anders als beim Body Scan widmen wir uns in dieser Praxis der achtsamen Körperarbeit in sanfter Bewegung. Wir üben uns in der Wahrnehmung des Körpers in einer Übungsabfolge. Dies beinhaltet sowohl das bewusste Empfinden von Dehnung, Gewichtsverlagerung und Beweglichkeit als auch das Aufspüren von Blockaden und Verspannungen.

Gehmeditation

Mit dieser Übung setzen wir unsere Meditationspraxis im Gehen fort. Auf diese Weise können wir sie in unser Leben integrieren (z.B. beim Einkauf, am Arbeitsplatz, auf dem Bahnhof). Gehmeditation erlaubt uns, inmitten des Alltagstrubels innezuhalten und ganz präsent zu sein.