

# WEGE ZU INNERER FREIHEIT UND STÄRKUNG DER SELBST-WAHRNEHMUNG DURCH ACHTSAMKEITSTRAINING

Ein Seminar mit Rosemarie Hahn

*„Du kannst die Wellen des Lebens nicht anhalten,  
aber du kannst lernen auf ihnen zu surfen“*

*Jon Kabat Zinn*

In diesen Tagen der rasanten Umbrüche unserer Lebenswelten sind wir herausgefordert, uns selbst aus Fremdbestimmungen zu lösen, unseren individuellen Lebensweg zu erspüren und diesen selbstverantwortlich zu gehen.

Das beinhaltet auch, alte, einschränkende Konditionierungen und Glaubenssätze, die zumeist Ursache für unsere jeweiligen Stressmuster sind, zu erkennen, zu überprüfen und ggfs. aufzulösen.

Achtsamkeitstraining wurde als Methode zur Stressbewältigung fundiert erforscht und zeigt nachweislich sehr gute Ergebnisse im Hinblick auf die Verbesserung von Gesundheit, Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie auf Eigenverantwortung und Autonomie.

Achtsamkeit ist ein sanfter aber wirkungsvoller Weg, um mit uns, unseren Erfahrungen und mit dem Leben selbst in direkten Kontakt zu kommen.

## **Achtsamkeit hilft dir:**

- ruhiger und bewusster mit dir selbst und anderen umzugehen, sowie eine wohlwollende, freundliche Haltung dir selbst und anderen gegenüber einzunehmen
- dich selbst und andere weniger zu bewerten und besser zu akzeptieren
- deine Bedürfnisse und Grenzen deutlicher wahrzunehmen und damit fähig zu sein, Selbstabwertungen oder negative Gedankenspiralen durch rechtzeitiges Erkennen zu stoppen und dadurch einen
- Zugewinn an innerer Freiheit zu erlangen, die es dir ermöglicht, aus alten einschränkenden Verhaltensmustern auszusteigen und neue Entscheidungen zu treffen
- eine neue Perspektive auf dein Leben und den jeweiligen Herausforderungen zu gewinnen
- deine Eigenverantwortung, Selbstfürsorge und Selbstheilungskräfte zu stärken
- auf der Sinnes- und Körperebene einen Zugang zu deiner innewohnenden Weisheit zu erschließen, die vielleicht verschüttet war und wieder gefunden werden möchte.

### **Aufbau und Struktur des Achtsamkeitstrainings:**

Die Seminareinheiten weisen jeweils eine ähnliche Struktur auf. Neben kleinen Inputs und erhellenden Gesprächen werden verschiedene Achtsamkeitsübungen vorgestellt, praktisch durchgeführt und ausgewertet, reflektiert.

Damit die Integration der neuen Erfahrungen in das Alltagsleben besser gelingen kann, gibt es eine entsprechende kleine Übung als „Hausaufgabe“ für die jeweilige Woche.

### **Termine:**

- Das Seminar umfasst acht Einheiten à 1,5 bis 2 Zeitstunden und findet Mittwochs jeweils 18:30 Uhr statt.
- im September: am 18.09. und 25.09.
- im Oktober: am 09.10., 16.10. und 30.10.
- im November: am 06.11., 20.11. und 27.11.
- nach Absprache in der Gruppe ist ein Folgetermin im Januar 2025 möglich.

**Kosten:** 190,00€ für 8 Abende. Ermäßigung ist auf Anfrage möglich. Max. Teilnehmerzahl: 10 Personen.

### **Zu meiner Person:**

Als Erziehungswissenschaftlerin mit diversen Therapieausbildungen ( u.a. Gestalttherapie, Gesprächstherapie, Transaktionsanalyse), kann ich auf langjährige Erfahrungen in den Bereichen Lehrtätigkeit, Supervision, Coaching und eigener psychotherapeutischer Praxis in Hamburg zurückgreifen.

Ich bin zertifizierte Achtsamkeitstrainerin für Stressbewältigung und Stressmanagement und Meditationslehrerin.

**Anmeldung:** per Email unter Rosemarie Hahn-Wessling [rose.hahn@t-online.de](mailto:rose.hahn@t-online.de) oder an

ImPulseSeminare 04351 767 48 32