

Augenblick am Morgen

offenes Gruppenangebot



*Was ist Achtsamkeit?
Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst, absichtsvoll und wertfrei wahrzunehmen – statt in Gedanken an Vergangenes oder Sorgen über die Zukunft gefangen zu sein. Diese Haltung hilft, aus dem gewohnten „Funktionsmodus“ auszusteigen, sich selbst besser zu spüren und mit belastenden Gedanken und Gefühlen gelassener umzugehen.*

WARUM IST ACHTSAMKEIT HILFREICH?

WISSENSCHAFTLICHE STUDIEN BELEGEN, REGELMÄSSIGE ACHTSAMKEITSPRAXIS KANN:

- DAS PSYCHISCHE WOHLBEFINDEN STÄRKEN
- STRESS UND INNERE ANSPANNUNG REDUZIEREN
- EMOTIONALE AUSGEGLICHENHEIT FÖRDERN
- DEN UMGANG MIT BELASTENDEN GEDANKEN UND GEFÜHLEN ERLEICHTERN

FÜR WEN IST DIE GRUPPE GEEIGNET?

DAS TRAINING RICHTET SICH AN MENSCHEN, DIE

- UNTER STRESS, ERSCHÖPFUNG ODER INNERER UNRUHE LEIDEN
- MIT ÄNGSTEN, DEPRESSIVEN SYMPTOMEN ODER CHRONISCHEN SCHMERZEN UMGEHEN
- IHRE SELBSTWAHRNEHMUNG UND SELBSTFÜRSORGE STÄRKEN MÖCHTEN
- ACHTSAMKEIT ALS TEIL IHRER PSYCHOTHERAPIE VERTIEFEN WOLLEN

WANN: MITTWOCHS VON 8:15 – 8:45 UHR

WO: ONLINE ODER IN DER PRAXIS

UMFANG: WIEDERHOLER TURNUS VON 12 SITZUNGEN

KOSTEN: 20 EUR PRO SITZUNG



PRIVATPRAXIS
FÜR PSYCHOTHERAPIE
UND COACHING
Diana Kunitz und Kollegen

Jacobstr. 11
04105 Leipzig
Tel: 0341 978 547 64
kontakt@psychotherapie-kunitz.de