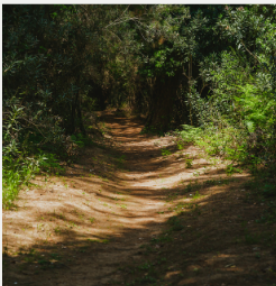


INFORMATIONEN ZUM ACHTSAMKEITSKURS

23.02.2026 BIS 13.04.2026

KLEINE GRUPPE (8 PLÄTZE)



WOCHE 1: ACHTSAMKEIT KENNENLERNEN

Schwerpunkt: Was ist Achtsamkeit?

Einführung in Achtsamkeit und innere Haltung (Nicht-Bewerten, Geduld, Offenheit)

Erste Erfahrungen mit dem gegenwärtigen Moment

Raum für Austausch zu Erwartungen und Motivation



WOCHE 2: DEN KÖRPER WAHRNEHMEN

Schwerpunkt: Körperwahrnehmung und Präsenz

Vertiefung der Wahrnehmung körperlicher Empfindungen

Zusammenhang zwischen Körper, Stress und Aufmerksamkeit

Sanfte achtsame Bewegungen

Wahrnehmen von Spannung und Entspannung



WOCHE 3: ATEM & AUFMERKSAMKEIT

Schwerpunkt: Der Atem als Stabilität

Achtsamkeit auf den Atem als Fokuspunkt

Umgang mit Ablenkung und innerem Abschweifen

Erkennen automatischer Reaktionsmuster

Kurze Achtsamkeitsübungen für den Alltag



WOCHE 4: STRESS VERSTEHEN

Schwerpunkt: Eigene Stressreaktionen erkennen

Grundlagen zu Stress und Stressentstehung

Wahrnehmen körperlicher und mentaler Stresssignale

Unterscheidung zwischen Reaktion und bewusster Antwort

Achtsamkeit als Ressource im Umgang mit Belastung