

Achtsamkeits-Seminar: Meditation, Yoga & Tanz (OUC 21)

31.08. - 07.09.2019

Innehalten. Den Kopf ausschalten, vom Tun ins Sein kommen und mit geöffneten Sinnen im Hier und Jetzt eintauchen. Lerne fundiertes Handwerkszeug kennen, tiefer in Kontakt mit dir zu kommen und konstruktiv mit Stress umzugehen. Dich erwartet eine inspirierende Mischung aus Meditationstechniken der Vipassana-Tradition und Achtsamkeitsmethoden des MBSR: Atemmeditation, Entspannungübungen, Body Scan, Sinnesreisen (Hör/Seh/Geschmacks/Geruchs-Meditation), Sanftes Achtsamkeits-Yoga, Kontemplation der persönlichen Herzensqualitäten und Gehmeditation am Meer. Diese entspannende und sinnesöffnende Praxis lassen wir abends spielerisch in achtsamer Bewegung ausklingen, bei beflügelnder Musik im freien meditativen Tanz (Improvisationstanz, 5 Rhythmen, Contact). Genieße eine entspannende Woche voller neuer Impulse, mit täglich 4,5 bis 5 Stunden angeleiteten Achtsamkeits-Sessions und MediTANZion! Leichtigkeit und innere Balance finden inmitten der Schönheit Korfus.

Geeignet für Teilnehmende mit und ohne Meditationserfahrung. Tanzerfahrung oder die Fähigkeit im meditativen Schneidersitz zu sitzen ist nicht nötig.

✿ DIE WIRKUNG DER ACHTSAMKEITSPRAXIS ✿

Die Achtsamkeitspraxis zeigt erstaunliche Erfolge, deren nachhaltige Wirkung durch viele wissenschaftliche Studien belegt wurde. In den USA und Deutschland ist das Achtsamkeitstraining mittlerweile als wichtiger Heilungsfaktor in der Psychotherapie anerkannt. Auch Ärzte haben sie in ihr Behandlungskonzept integriert, die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen sie im Rahmen der Prävention, und sogar große Unternehmen nutzen sie. Die Achtsamkeits-Praktiken führen nachhaltig zu einer verbesserten Selbstwahrnehmung und mehr Lebensqualität. Mehr unter www.mbsr-muenchen.net

✿ ELEMENTE ✿

Atem-Meditation: Bei dieser Meditationsübung im Sitzen wird die Wahrnehmung ganz auf den Atemfluss gerichtet (Bauchraum, Brustkorb, Kehle, Nase). Ohne den Atem zu beeinflussen oder zu analysieren, geht es darum, von Moment zu Moment ganz offen und neugierig die Atem-Empfindungen wahrzunehmen. Diese Übung zentriert und beruhigt. Es ist ganz normal, dass die Gedanken dabei immer wieder abschweifen. Ohne sich unter Druck zu setzen kehrt man einfach ganz sanft aber bestimmt zum Atem zurück... Bei dieser Übung wird bewusst, wie sehr Gedanken, Gefühle und Impulse aufsteigen, ohne dass wir sie uns ausgesucht hätten. Jedoch wie wir mit ihnen umgehen, liegt ganz in unserer Hand.

BodyScan: Eine Jahrtausend alte Technik der achtsamen Körperwahrnehmung, in der man den Körper wohlwollend und interessiert von innen erforscht. Hier wird die Tiefenwahrnehmung trainiert. Das "Körperdurchwandern" geschieht langsam Stück für Stück, wie ein liebevolles Scannen. Es geht dabei nicht darum, eine bestimmte Empfindung zu erzeugen, sondern einfach aufmerksam zu sein für was auch immer da ist. Die wahrnehmbaren Sinneseindrücke, Körperempfindungen und Gefühle werden nicht analysiert oder bewertet, auch nicht verändert oder manipuliert. Es geht allein darum, mit sich in Kontakt zu kommen und sich selbst ohne Abzuschweifen so sein zu lassen, wie man gerade ist.

Achtsames Yoga: Bei diesen sanften, langsamen Körperübungen geht es nicht darum, sich in exotische Positionen zu zwingen oder Gelenkigkeit zu erzwingen, sondern darum, das Körperbewusstsein zu stärken und noch mehr im Körper präsent und beheimatet zu sein. Achtsamkeits-Yoga schafft eine Verbindung zwischen dem körperorientierten Hatha-Yoga und den Achtsamkeitslehren des Buddhismus. Neben sanften Dehnungs- und Entspannungsübungen werden manche Asanas (Körperpositionen) gelegentlich etwas länger gehalten, um sich auch in die etwas "unbequemen" Haltungen so gut es geht bequem niederzulassen, und es sich auch in wackeligen Positionen gemütlich einzurichten. Sich nicht "reinstressen" wenn es schwierig wird, sondern hinein entspannen. So können Körper und Geist ein tieferes Verständnis für das Lösen von Verspannungen entwickeln.

Gehmeditation am Meer: Präsenz im sanften, dynamischen Bewegungsfluss. Gehen ist für uns im Alltag meistens etwas rein Zweckgebundenes. Beim achtsamen Gehen dagegen nehmen wir jeden einzelnen Schritt ganz bewusst wahr und fühlen dabei in die entstehenden Empfindungen hinein. Den Weg einmal selbst zum Ziel machen. In dieser Übung wird oft die Erfahrung gemacht, wie wohltuend und beruhigend das Phänomen der Entschleunigung wirkt.

Achtsamkeitsübungen der Sinne: Hören, Schmecken, Riechen, Sehen und Fühlen, als sei es zum allerersten Mal im Leben. Dabei mit neugieriger Entdeckerfreude Details erkunden, die man sonst im hastigen Alltag übersehen hätte. Ganz eintauchen ins sinnliche Erleben, und den jeweiligen Sinneseindruck voll auskosten. Diese Übungen sind meistens sehr überraschend und anders als man erwartet hätte. Sie machen lebendig, verspielt und schulen den Anfängergeist.

Offenes Gewahrsein: Eine Meditation, bei der man den Geist nicht auf etwas Bestimmtes fokussiert, sondern ganz präsent und offen alles aufnimmt, was gerade da ist. Das können abwechselnd Geräusche, Körperempfindungen, Gerüche, Gefühle und auch Gedanken sein. Alles darf sein. Was auch immer im "Bewusstseinsstrom" auftaucht, wird wahrgenommen ohne es zu beeinflussen, zu bewerten oder darüber nachzudenken. In diesem "Panorama-Bewusstsein" realisieren wir oft, wie

flüchtig und unbeständig alles ist. Nichts ist von Dauer und alles ist einem ständigen Wandel unterzogen.

Kontemplationen der persönlichen Herzensqualitäten. Diese Praxis lädt ein zu neuen Sichtweisen, mehr Einfühlungsvermögen und einer positiveren Einstellung sich selbst und anderen gegenüber. Kleine Weisheitsgeschichten inspirieren zur Reflektion der inneren Ausrichtung.

Meditativer Tanz: Der freie Tanz als bewegte Meditation. Egal wie man nach außen hin wirkt, ganz versunken in die Empfindungen der Körperbewegungen, entsteht jeder Impuls intuitiv aus dem augenblicklichen Moment heraus – mal wild, mal sanft, chaotisch, verspielt bis lyrisch. Jenseits von Richtig und Falsch entsteht dieser tänzerische Selbsta Ausdruck aus dem reinen Genuss an der Bewegung - behutsam angeleitet durch inspirierende Techniken über Impulse der Musik, der Emotionen oder aus Kontaktpunkten.

Kurszeit: ca. 4,5 Std./Tag

Preis: € 888



Graciette Justo

"Graciette Justo ist Achtsamkeits-Lehrerin, MBSR-Trainerin i.A. und freiberufliche Schauspielerin.

Sie lehrt ganz ohne Selbstoptimierungszwang, sondern über Inspiration und Entdeckerfreude.

Im Buddhismus zuhause, leitet sie Meditations-Abende im Buddha-Haus München in Vertretung und gibt Achtsamkeits- und Meditations-Seminare in Deutschland, Österreich und auf Korfu."