

**Irene Hotz**

Körperpsychotherapie (DGK/ECP)
Atemtherapie (AFA) MBSR Trainerin
Heilpraktikerin für Psychotherapie

www.stressbewaeltigung-taunus.de

Telefon: 06172-73 76 23
E-Mail: info.hotz@online.de

Praxis:

Alt Seulberg 41,
61381 Friedrichsdorf

Praxis in Frankfurt:

Zeitlos - Zentrum für Bewegung,
Meditation und Therapie
Hungener Str.5 60389 Frankfurt/M

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Durch Atem – und – Bewegungsübungen mit meinem Körper, Denken und Fühlen vertraut werden

In unserer hektischen Zeit fällt es uns schwer Ruhe und Gelassenheit zu finden. Vielen Menschen erleben sich andauernd gefordert und gestresst. Unser Körper reagiert unmittelbar darauf: Man fühlt sich angespannt bis schmerzhaft verspannt oder gereizt, es entstehen Symptome wie Unruhe, Konzentrationsschwäche, Lustlosigkeit, körperliches Unwohlsein, Schlafstörungen, die Regenerationsfähigkeit lässt nach.

Achtsamkeit ist ein trainierbarer Geisteszustand, es bedeutet mit allen Sinnen das JETZT zu erleben in einer offenen, akzeptierenden inneren Haltung. **Selbstmitgefühl** braucht Achtsamkeit, um in Momenten der Selbstunsicherheit mich fürsorglich und wohlwollend zu unterstützen.

Atem- und Körperübungen helfen die Aufmerksamkeit auf mich und meinen Körper zu lenken. In diesem achtsamen 'Da-Sein' erfahren Sie, wie Sie Ihren Körper entspannen und stärken können. Der Atem kann frei fließen und wird zur inneren Stütze, von der wir uns tragen und leiten lassen. Nach und nach erfahren wir, was es heißt in den gegenwärtigen Moment und zur Ruhe zu kommen. Das stärkt das Vertrauen in eine andere Lebenserfahrung: „Du musst nichts tun, nichts beeinflussen oder verändern, nur beobachten.“ Thich Nhat Hanh

Erfahrungsaustausch und Gespräche und ein Skript ergänzen die praktischen Erfahrungen.

Termine: Montag, 20.01.2020, 10.2.2020, und 9. März 2020
3 Abendtermine, jeweils 19:30 - 21:00 Uhr

Wo: Praxis Hotz, Alt Seulberg 41,
61381 Friedrichsdorf

Gebühr: 45,00 €

Anmeldung: Telefon: 06172-73 76 23 **oder** E-Mail: info.hotz@online.de
Handy: 0152 53 742 952