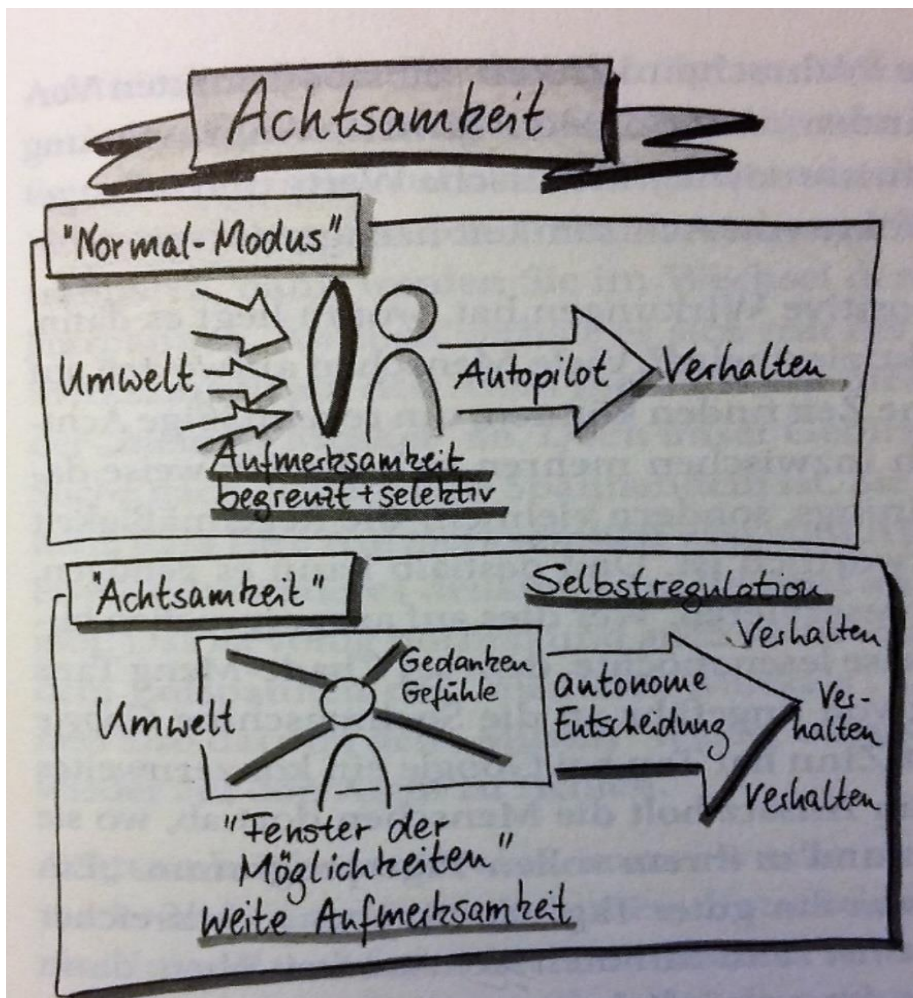


Achtsamkeit – Ruhe bewahren in stürmischen Zeiten

>>Achtsamkeit ist die gezielte und wertfreie Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick. Dies ist einfach – aber nicht leicht!<< (Prof. Jon Kabat-Zinn)

Vier Elemente der Achtsamkeit:

- Lenkung der Aufmerksamkeit
- Innere/r Beobachter*in
- Gegenwärtigkeit
- Akzeptanz



„Wenn man alles, was einem begegnet, als Möglichkeit zum inneren Wachstum ansieht, gewinnt man innere Stärke!“

(Milarepa, 1052 – 1135)