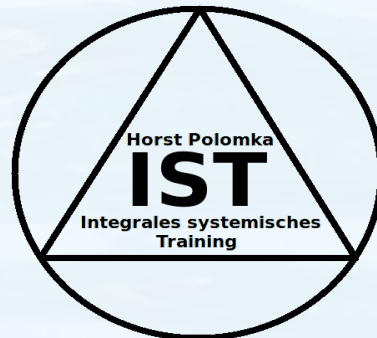


HERZLICH WILLKOMMEN!

Webinar

Achtsamkeit im Alltag

Referent: Horst Polomka



Zitat

„Die Lehren des Buddhismus sind letztlich keine Religion, sondern eine Wissenschaft des Geistes.“

(Zitat des Dalai Lama)

Themen

- Definition: Was ist eigentlich „Achtsamkeit“?
- Historische Wurzeln der Achtsamkeit
- Übungen für den Alltag
- Positive Auswirkungen der Übungen
- Achtsamkeit in Forschung und Wissenschaft
- Intensivierung der Achtsamkeitspraxis
- HORST POLOMKA – INTEGRALES SYSTEMISCHES TRAINING

Definitionen: Was ist eigentlich „Achtsamkeit“?

- eine Geisteshaltung, die
 - auf den gegenwärtigen Augenblick gerichtet ist
 - nicht wertend ist
 - absichtsvoll ist

Historische Wurzeln der Achtsamkeit

- ca. 2500 Jahre alt
- Ursprung: Buddhismus
- Lehrrede des Buddha: „Satipatthana Sutta“

Übungen für den Alltag

- Atmen
- Sitzen
- Gehen
- Alltagsaktivitäten

Positive Auswirkungen der Übungen

- Stress wird reduziert
- die Aufmerksamkeit wird gesteigert
- die Emotionen werden reguliert
- die Sozialkompetenz steigt

Achtsamkeit in Forschung und Wissenschaft

- MBSR: Mindful Based Stress Reduction
- MBCT: Mindful Based Cognitive Therapie
- Studien zum Thema MBI: → PubMed
- z. Zt. gibt es allein dort 3778 gelistete Studien

Intensivierung der Achtsamkeitspraxis

- Mitgefühl (Compassion)
- Dankbarkeit
- Achtsamkeit als Teil des Edlen Achtfachen Pfades
- Entwicklung in Richtung „Sinnhaftigkeit“?

HORST POLOMKA **INTEGRALES SYSTEMISCHES** **TRAINING**

- <https://integratives-gesundheitscoaching.de>
- Gesundheitscoaching und Persönlichkeitsentwicklung
- Coaching, Beratung, Seminare, Vorträge, Workshops
- Präsenz- und Online-Veranstaltungen

Vielen Dank für Ihr Interesse!

**„Jede Reise über tausend Meilen beginnt mit dem
ersten Schritt.“**

(Laozi)