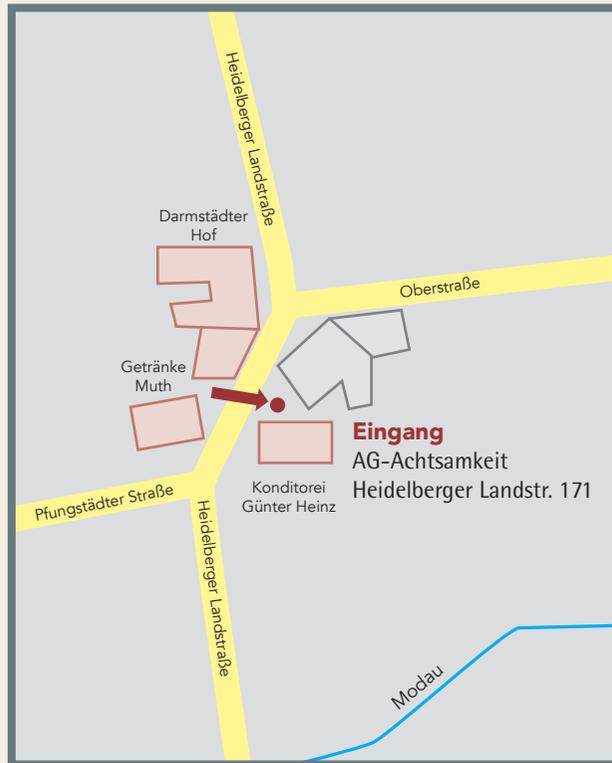


Wo finden Sie uns?

Die Kurse finden in unserem Gruppenraum in der Oberstraße 1 in Darmstadt-Eberstadt statt. Der Eingang liegt zurückgesetzt auf der Seite der Heidelberger Landstraße an der Kreuzung zur Oberstraße.



Nächste Straßenbahnhaltstelle:
„Modaubrücke“ - Linien 1, 6, 7 und 8

- Der Kurs „Achtsamkeit in der Natur“ findet an verschiedenen Orten in der weiteren Umgebung von Darmstadt-Eberstadt und zu verschiedenen Uhrzeiten statt.

Wer sind wir?

Wir sind 16 Kolleginnen und Kollegen (Fachärzte, Psychologen, Sozialpädagogen, Pädagogen) mit unterschiedlichen psychotherapeutischen Ausbildungen.

Wir bieten achtsamkeitsbasierte Gruppen mit unterschiedlichen Zielsetzungen und Schwerpunkten an. Unsere Achtsamkeitsgruppen sind seminarartig gestaltet und übungsorientiert. Unsere Praxis der Achtsamkeit ist vielfältig, lebendig und alltagsnah, damit sie für alle Menschen, die an Achtsamkeit interessiert sind, nützlich und anwendbar ist.

Wer sind wir?

Kontakt

E-Mail: info@ag-achtsamkeit.org

Postadresse:
AG-Achtsamkeit
Heidelberger Landstraße 171
64297 Darmstadt-Eberstadt

Adresse Gruppenraum
Oberstraße 1
64297 Darmstadt-Eberstadt

Achtsamkeitsbasierte Therapie bei

- Angststörung
- Depression
- Abhängigkeit
- Psychose

- Achtsamkeit bei onkologischen Erkrankungen

Gruppenangebote der AG Achtsamkeit

- Achtsamkeit, Prävention und Gesundheit im Alltag
- Achtsamkeit in der Natur
- Körperorientierte Achtsamkeit
- Achtsamkeit für Paare
- Achtsamkeit mit Kindern, ein Elternseminar
- Offene Meditationsgruppe

www.ag-achtsamkeit.org

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist die Kunst, da zu sein.

Stellen Sie sich vor:

Sie sind wach, haben Energie und könnten etwas unternehmen, wenigstens planen oder nachdenken. Aber Sie entscheiden sich, einfach nur da zu sein: im Kontakt mit Ihrer Umgebung und mit Ihren Empfindungen und Gedanken, offen, empfangsbereit, ein wenig experimentierfreudig.

Was ist Achtsamkeit?

Einfach zu erklären und doch eine Kunst. Warum? Weil unsere Gewohnheiten und äußere Zwänge es uns schwer machen, einfach nur da zu sein. Wir wollen und sollen meist etwas erreichen: Leistung, Spaß, Erholung, Entspannung, Besitz, Anerkennung, Glück usw.

Achtsamkeit braucht keine besonderen Voraussetzungen. Sie können Achtsamkeit immer üben, wenn Sie sich etwas Zeit nehmen und nicht gerade ein Problem lösen müssen. Für den Anfang können wenige Minuten ausreichen.

Was bringt das Üben von Achtsamkeit?

Achtsamkeit führt früher oder später zu Gelassenheit, Ruhe, Entspannung, Dankbarkeit, Lebensfreude, oft auch zu mehr psychischer Stabilität und manchmal zu spirituellen Erfahrungen.

Wenn Ihnen die Haltung der Achtsamkeit nach und nach vertraut geworden ist, kann sie Ihnen auch dann helfen, wenn Sie in Situationen geraten, die unangenehm sind und die Sie nicht verändern können.

Was bringt das Üben von Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist aber kein Ersatz für Veränderung, im Gegenteil. Vielleicht planen und handeln Sie mit Achtsamkeit umsichtiger und konzentrierter.

Wenn Sie die Haltung der Achtsamkeit lernen und in Ihren Alltag integrieren wollen, ist es notwendig, sich immer wieder bewusst dafür zu entscheiden.

Was erwartet Sie in unseren Kursen?

Wir bieten Kurse mit 12 wöchentlichen Terminen (2-stündig) unter Anleitung von zwei Gruppenleitern an. Der Kurs „Achtsamkeit in der Natur“ findet als Jahresgruppe ca. alle 6 Wochen statt.

Unsere Gruppenangebote richten sich an Menschen mit psychischen Beschwerden sowie an alle, die die Praxis der Achtsamkeit kennenlernen und in den Alltag integrieren möchten.

In den Kursen wird eine Vielfalt an Übungen angeboten, die leicht zu erlernen sind und keine Vorkenntnisse erfordern.

Was erwartet Sie in unseren Kursen?

Die aktuellen Kurse, Termine und Kursgebühren entnehmen Sie bitte dem Einlegeblatt oder der Internetseite

www.ag-achtsamkeit.org

Die Höhe der Kursgebühr können Sie innerhalb einer vorgegebenen Preisspanne selbst nach Ihren finanziellen Möglichkeiten bestimmen.

Nach Abschluss eines Kurses besteht die Möglichkeit, an einer fortlaufenden monatlichen Achtsamkeits-Gruppe teilzunehmen.