



Achtsamkeit im Alltag

Ort: Haus der Begegnung,
Rennweg 12, 6020 Innsbruck

Jeden Dienstag von 18.30Uhr -19.30 Uhr
außer an Feiertagen.

Keine Anmeldung erforderlich

Teilnahme kostenlos, freiwillige Spenden

Kontakt:

Mag. Benedikt Zecha (0650/2617671)

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Emmaus Innsbruck

Stadlweg 17, 6020 Innsbruck
Gewerbegebiet Rossau

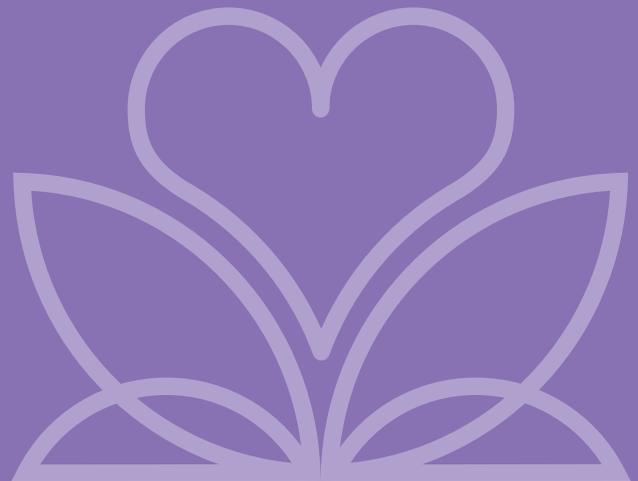
Telefon 0512 -261767, Fax DW -14
office@emmaus-innsbruck.at
www.emmaus-innsbruck.at



Achtsamkeit im Alltag

Offene Gruppe
für Interessierte und Erfahrene

Teilnahme kostenlos
- freiwillige Spenden-



Was ist Achtsamkeit?

- Die Achtsamkeit stellt die Frage: „Was ist im Hier und Jetzt?“
- Sie vermittelt das bewusste Wahrnehmen von Körpersignalen, Gedanken, Gefühlen und Handlungsimpulsen.
- Eine wohlwollende, wertfreie Haltung sich selbst und der Umwelt gegenüber liegt ihr zugrunde.
- Sie ist eine grundsätzliche menschliche Fähigkeit.

Wie kann mir Achtsamkeit im Alltag helfen?

- Wenn ich mich selber bewusst wahrnehme, kann ich besser für mich sorgen. (Wie geht es mir? Was brauche ich?)
- Achtsamkeit kann mir helfen, aus dem „Autopilotmodus“ auszusteigen, z.B. bei unüberlegten Handlungen.
- Sie hilft mir, einen bewussteren Umgang mit schwierigen Situationen zu finden und ein Abschweifen in ungewollte Handlungs- und Denkmuster zu erkennen.

Was erwartet mich in dieser Achtsamkeitsgruppe?

- Körperwahrnehmungsübungen
- Übungen zum Lenken der Aufmerksamkeit
- Theoretische Inputs zum Thema

- Übungen für den Alltag
- Kurze Reflexionsrunden mit Austausch untereinander

Was ist diese Gruppe nicht?

Diese Gruppe ist keine psychotherapeutische Gruppe. Die Reflexionsrunden beziehen sich auf das unmittelbare Erleben im „Hier und Jetzt“.

Leitung (im Wechsel)

Mag.a. Mona Pellosch, Psychologin

Mag.a. Annette Edenberger, Pädagogin

Dr. Markus Felder, Psychotherapeut

Mag.a. Ingrid Steiner, Yogalehrerin

Mag.a. Petra Vogelsberger, Psychotherapeutin

Mag. Benedikt Zecha, Leitung Verein Emmaus

Achtsamkeit
im Alltag

