



## Achtsamkeit im Alltag

Ort: Haus der Begegnung,  
Rennweg 12, 6020 Innsbruck  
Jeden Dienstag von 18.30 Uhr – 19.30 Uhr  
außer an Feiertagen.  
Keine Anmeldeunterlagen erforderlich  
Teilnahme kostenlos, freiwillige Spenden

### Kontakt:

Mag. Benedikt Zecha (0650/2617671)

Spenden an den Verein Emmaus sind  
steuerlich absetzbar!  
(Bitte vollständigen Namen und  
Geburtsdatum bei der Überweisung  
angeben).

Spendenkonto:  
IBAN: AT12 3600 0003 0056 9772

### 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. Annette Edenberger, Pädagogin

Dr. Markus Felder, Psychotherapeut/  
Psychologe

Mag.a. Tanja Gstrein-Grüner,  
Psychotherapeutin/Psychologin

Inge Huber, Yogalehrerin, Dipl. Atem- und  
Meditationslehrerin

Mag.a. Ingrid Steiner, Yogalehrerin

Nadja Weigand, Msc, Psychotherapeutin in  
Ausbildung unter Supervision, Logopädin

Mag. Benedikt Zecha, Leitung Verein Emmaus

### Achtsamkeit im Alltag

