



## Achtsamkeit im Alltag

Ort: Haus der Begegnung,  
Rennweg 12, 6020 Innsbruck

Jeden Dienstag von 18.30 Uhr -19.30 Uhr

Keine Gruppe an Feiertagen, in den  
Weihnachtsferien sowie im Monat August.

Keine Anmeldung 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

Elisabeth Jürschik,  
Lebens- und Sozialberaterin

Mag.a. Ingrid Steiner, Yogalehrerin

Nadja Weigand, Msc, Psychotherapeutin,  
Logopädin

Mag. Benedikt Zecha, Verein Emmaus.

Achtsamkeit  
im Alltag

