

Tages-Seminar: Achtsames Ankommen

Einen Tag lang werden wir darin üben immer wieder im aktuellen Moment anzukommen und zu verweilen. Forschungen verweisen darauf, dass dieses „**Aufhalten im Jetzt**“ uns dabei hilft widerstandsfähiger gegenüber Stressfaktoren zu sein. Übungen aus den wissenschaftlich fundierten Programmen: Achtsame Stressreduktion (MBSR), **Mitfühlendes Leben (MBCL)**, **Achtsames Selbstmitgefühl (MSC)** als auch Körper- und Atemübungen aus dem **achtsamen Yoga** werden uns dabei unterstützen.

WANN: Samstag 24.06.2023

von 10 - 18 Uhr

WO: 6020 Innsbruck,

Mozartstraße 6

KOSTEN: € 250,-

ANMELDUNG:

Dr. Markus Felder

Email: kontakt@markusfelder.at

Internet: www.achtsamkeit.jetzt

Tel: 0699 - 188 55 415

DER LÖWENZAHN

Eine Frau beschloss, einen Garten um ihr Haus herum anzulegen. Sie bereitete den Boden vor und säte wunderschöne Blumen aus. Als die Saat aufging, wuchs auch Löwenzahn auf ihrem Rasen. Die Frau versuchte alles, um den Löwenzahn auszurotten, aber nichts half. Schließlich machte sie sich auf, um in der fernen Hauptstadt den Gärtner des Königs um Rat zu fragen. Der alte, erfahrene Mann, der schon so manchen Park angelegt hatte, gab ihr viele Ratschläge, wie der Löwenzahn loszuwerden sei. Aber was er auch vorschlug, die Frau hatte es schon versucht. So saßen die beiden ratlos da, bis am Ende die Frau den Gärtner ansah und sagte: »Wenn denn alles, was Sie mir vorschlagen und was ich bereits unternommen habe, nichts nützt, dann gibt es für mich nur einen Ausweg: den Löwenzahn lieben zu lernen.«

(Verfasser unbekannt)