

Achtsamkeit und Körperpräsenz

Zielgruppe:

Alle Personen, die

- ihre Achtsamkeit wieder entdecken möchten
- ihre Körperpräsenz stärken wollen
- einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper kultivieren möchten

Nutzen:

Achtsamkeit ist eine innere Ressource, über die jeder Mensch verfügt. Sie kann gezielt gestärkt und geschult werden. Ein gut verankertes Körpergewahrsein und das Erkennen der eigenen Grenzen unterstützt nachhaltig, einen gesünderen Lebensstil zu finden. Im Rahmen eines Einzeltrainings kann auf Ihre individuellen Bedürfnisse gut eingegangen werden.

Methodik:

Kennenlernen erster Achtsamkeitsübungen und Stärkung der Körperpräsenz.

Körperwahrnehmungsübungen, achtsame Bewegungsübungen, angepasst an Ihre individuellen physischen Voraussetzungen, und ein Kennenlernen erster Atembeobachtungen stehen im Mittelpunkt der Einheiten. Physiotherapeutische Empfehlungen für die äußere Haltung als stabile Basis für die Entwicklung der inneren Haltung der Achtsamkeit werden gegeben. Theoretische Inputs zur Achtsamkeitslehre und Anregungen um den Transfer der Achtsamkeit in den Alltag gut gestalten zu können, ergänzen die Einheiten. Sie bekommen Unterlagen und ein MP3 File, um zu Hause üben zu können und so die Integration in den Alltag zu erleichtern.

Ablauf:

Erstgespräch à 60 Min: Klärung der Erwartungen und Bedürfnisse, erste Inputs und Erklärungen zur Achtsamkeitspraxis

3 Einheiten à 60 Min: erfahrungsorientierte Einheiten – Erlernen der Übungen (Body Scan, achtsame Bewegungsübungen, erste Atembeobachtungen), Möglichkeiten werden aufgezeigt, Achtsamkeit in den Alltag einfließen zu lassen. Die dritte Einheit gestaltet sich als Follow Up zur Wiederholung der Übungen und Klärung offener Fragen, die sich im Zusammenhang mit der eigenen Achtsamkeitspraxis ergeben haben.

Die Termine werden individuell mit Ihnen vereinbart.

Kosten:

a)Erstgespräch à 60 min	85€
b)3 Einheiten à 60 min	255€
Gesamtpaket (a+b)	340€
Gesamtpaket - Gesundheitshunderter	240€

Kontakt:

Mag.a Karin Rubey

Physiotherapeutin/MBSR- und Achtsamkeitslehrerin

Therapiezentrum Goldenes Kreuz
Langenloiserstr.4/1.OG/Trakt C
3500 Krems an der Donau

0676/3373279

karin.rubey@physiotherapie-rubey.at

www.physiotherapie-rubey.at