ACHTSAMKEITSTRAINING

Selbst.Bewusst.Sein - Der Weg zu Dir Selbst

Ein Kurs in Achtsamkeitsmeditation - ONLINE: live in Zoom
Bewusst.Sein für deinen Körper, deine Gedanken, deine Emotionen und deine Verhaltensmuster ist die Grundlage, um Selbst.Verantwortung für deine nachhaltige Gesundheit und inneres Gleichgewicht zu übernehmen. Du kommst wieder in Kontakt mit dir selbst und Du spürst, was dir wirklich gut tut.

Achtsamkeitsmeditation bietet einen wirksamen Ausgleich zu Stress und permanenter Reizüberflutung in der modernen Gesellschaft. Innere Ruhe, Klarheit und neue Kraft im Alltag sind das Ergebnis.

An **6 Abenden** lernst du Achtsamkeitsmeditation mit klaren, einfachen Anleitungen. Wir üben im Sitzen (am Boden oder auf dem Stuhl) sowie im Liegen. Neurowissenschaftliche Einblicke in die Wirkung dieser Meditationspraxis und ausgewählte Zenweisheiten ergänzen den Kurs. Zusätzlich zu den Kursabenden empfiehlt sich eine tägliche, selbstständige Übung von etwa 30 Minuten.

Du lernst ‚beobachten: zulassen – loslassen', körperlich wie geistig. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf Körper, Gedanken und Emotionen. Diese Methoden haben ihren Ursprung im Zen und werden auch im modernen Achtsamkeitstraining und MBSR angewendet. Die Übungen sind rein mental und der Kurs ist frei von kulturellen oder religiösen Ritualen.

WIRKUNG:

Achtsamkeitsmeditation reguliert das Nervensystem und aktiviert die natürlichen Selbst-Heilungkäfte. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die positiven Effekte auf die körperliche und psychische Gesundheit:

- Stress
- Angst
- Herz/Kreislauf
- Verspannungen
- Schlaf
- Verdauung
- Stoffwechsel
- Immunsystem

Ausbildungsleiter:
Dr. Philipp Tavakoli

Psychologe & Philosoph
Kursleiter im Kloster Pernegg

Datum: 13.04.-18.05.2026
6 Abende, Montag 20:00 - 21:30 Uhr

Ort: Online (live via Zoom)
Link folgt per Mail nach erfolgreicher Anmeldung

Investition: **€ 290,-**

Informationen im Detail:
philipptavakoli.com

Anmeldung unter:
philipptavakoli@gmail.com
+43 699 11 84 11 97