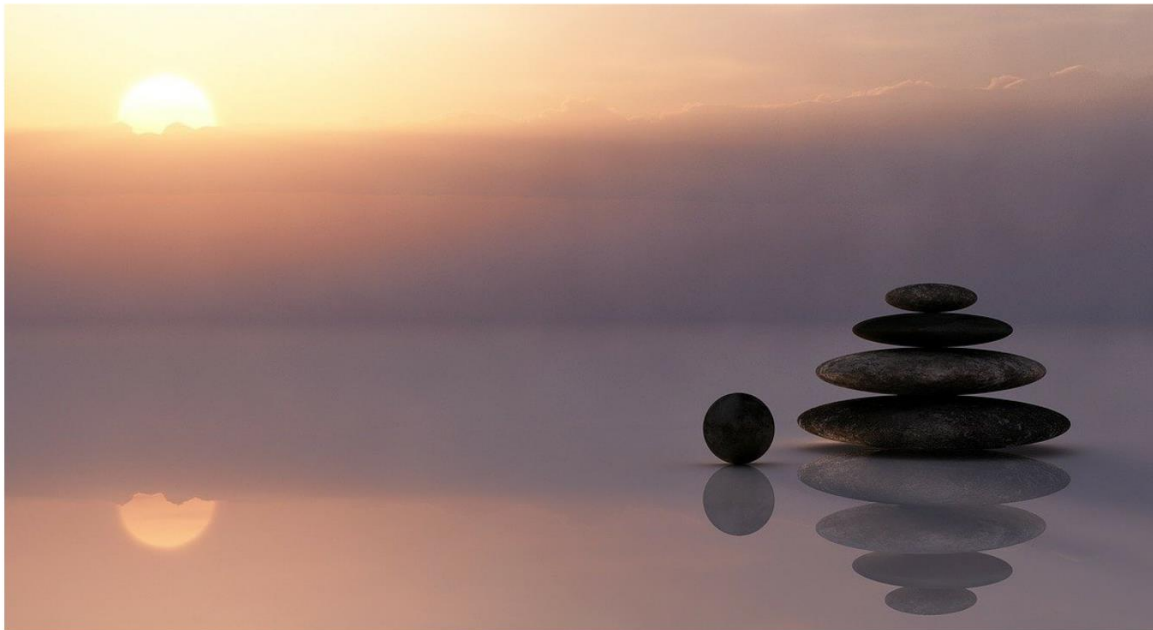


Achtsamkeit & Meditation



Achtsamkeit und Meditation erleben,
erlernen und in den Alltag integrieren

Für Interessierte, die sich diesen
Themen nähern möchten



Jens Czechtizky

www.changeandrise.de



Achtsamkeit – Den Moment wahrnehmen, ohne zu bewerten

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein. Und zwar nicht nur körperlich, sondern vor allem gedanklich. Denn meist hängen wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit fest oder denken bereits sorgenvoll an Probleme und Herausforderungen, die in der Zukunft liegen. Für gewöhnlich werden solche Gedankenspiralen von der Hoffnung begleitet, dass sich (irgendwann) ein Zustand des Wohlbefindens und Glücks im Berufs- und Privatleben einstellt.

Achtsamkeit lässt uns reflektierter mit unseren Gefühlen und Denkmustern umgehen und ermöglicht, fokussierter und effizienter die gegenwärtigen Aufgaben zu bewältigen. Letztendlich führt dies zu mehr Gelassenheit, Ruhe, Zufriedenheit und einem intensiven Glücksempfinden.

Meditation - Entspannung durch konzentrierte Aufmerksamkeit

Untersuchungen zufolge gehen uns täglich rund 60.000 Gedanken durch den Kopf und Milliarden von Informationen fluten förmlich unser Nervensystem. Häufig sind Kopfschmerzen, Müdigkeit, Konzentrationsverlust und Magenbeschwerden die Folge dieser Reizüberflutung.

Meditation auf der Grundlage von **Achtsamkeit** kann dieses Trommelfeuer beruhigen und Blockaden, Stress und Spannungen aus dem Nervensystem lösen.

Bei regelmäßigem Üben lässt sich ein Zustand von entspannter Wachheit - auch im Alltag - erreichen.

Mittlerweile belegen **zahlreiche wissenschaftliche Studien** die Wirksamkeit von regelmäßiger, achtsamer Meditation. Bestimmte Gehirnbereiche verändern sich dadurch. So schrumpft zum Beispiel der sogenannte Mandelkern, in dem unser Angstzentrum sitzt, und der für Gedächtnisfunktionen zuständige Hippocampus wächst an. Auch die Gehirnschicht, die unsere Aufmerksamkeit steuert, kann schon nach relativ kurzer Zeit des Meditierens wachsen. Im orbitofrontalen Cortex - hier wird „verhandelt“ wie Menschen Situationen beurteilen und emotional auf sie reagieren - vermehren sich ebenfalls die Zellen. Das Praktizieren von Achtsamkeit beeinflusst zudem auch die **Zusammensetzung unseres Blutes**. Die Hormonpegel im Blut verändern sich und reduzieren so den auf uns wirkenden Stress.

Achtsamkeit und Meditation ist für jeden Menschen in kurzer Zeit erlernbar und bedarf keiner besonderen Voraussetzungen. Dieser Einführungskurs richtet sich vor allem an **Einsteigerinnen und Einsteiger**, die sich näher mit diesen Themen beschäftigen wollen. Möglich ist ein Impulsvortrag zu diesen Themen, ein Kurs mit mehreren Einheiten oder ein 1:1 Coaching.

Zu meiner Person:

Mein Name ist Jens Czechtizky, ich bin 45 Jahre alt und als zertifizierter Mentaltrainer, Breathwork-Teacher und psychologischer Berater/Coach ausgebildet und tätig. Ich habe Unterweisungen in Zazen, der Transzendentalen Meditation, der buddhistischen Meditation und diversen dynamischen Meditationsformen erhalten sowie verschiedene Seminare und Retreats zum Thema Achtsamkeit und Meditation absolviert.

Kontakt: 0177/7597361 oder cr-coaching.info@web.de

Internet: www.changeandrise.de