



Achtsamkeit leben

Ankommen im Hier und Jetzt

Über Achtsamkeit wird heutzutage viel gesprochen – doch nicht jedem ist klar, was dahintersteckt. Der Begriff, der schon seit Jahrhunderten zentraler Bestandteil der buddhistischen Lehre ist, klingt zunächst recht abstrakt. Wer sich mit Achtsamkeit auseinandersetzt, wird erkennen, dass es sich weder um ein Modewort handelt, noch um ein Konzept, das ausschließlich Buddhisten vorbehalten ist. Was also bedeutet Achtsamkeit?

Achtsamkeit heißt, ganz im Hier & Jetzt zu sein und den gegenwärtigen Moment bewusst zu erleben. Es geht darum, Körper und Geist wahrzunehmen und alles zu akzeptieren, was gerade ist.

Das klingt zwar simpel, ist in unserer schnelllebigen Zeit allerdings eine große Herausforderung. Wenn wir aufwachen, denken wir bereits ans Aufstehen, beim Zähne putzen ans Frühstück und beim Frühstück gehen wir im Kopf durch, was wir heute alles erledigen müssen. Die meiste Zeit sind wir in Gedanken in der Zukunft oder in der Vergangenheit. Achtsamkeit fordert uns dazu auf, in der Gegenwart zu bleiben.

Die positive Wirkung von Achtsamkeit auf Gesundheit und Wohlbefinden wird zunehmend wissenschaftlich belegt. Immer mehr Ärzte und Therapeuten wenden Achtsamkeitsübungen bei ihren Patienten an und erzielen damit positive Erfolge.

Warum Achtsamkeit immer wichtiger wird

Große Teile unseres Alltags bestreiten wir im „Autopilot-Modus“: Wir durchlaufen tagtäglich unsere Routinen und reagieren auf wiederkehrende Reize mit den immer gleichen Reaktionen. Zwar ist die Fähigkeit, Gewohnheiten zu entwickeln, wertvoll und macht uns überhaupt erst lebensfähig. Was jedoch verloren geht, ist die Kunst, die kleinen Dinge wahrzunehmen und auszukosten. Wie schmeckt der erste Schluck Kaffee am Morgen, wie fühlt sich die Sonne im Gesicht an, was spüren wir, wenn unsere Kinder nach Hause kommen?

Problematisch ist zudem das hohe Stresslevel, das uns davon abhält, wirklich zur Ruhe zu kommen. Von früh bis spät kreist in uns ein Gedankenkarussell. In Anbetracht der Tatsache,



Meditation am Rhein

zeit und raum mainz

Martina Fritz blickt auf ein intensives, unkonventionelles Leben zurück: Immer auf der Suche nach Liebe, Harmonie und dem, was sie ausmacht. Achtsamkeit hat sie in sich gefunden und als ihren Weg erkannt.

Festigend kam eine Ausbildung zur MBSR-Lehrerin hinzu. Wirklich ausgebildet hat sie jedoch das Leben selbst. Sie gibt mit Herz und Seele weiter, wie Menschen zu sich finden, Muster sich verändern lassen und das Leben anstatt lästiger Pflichterfüllung zum Abenteuer wird. Wesentlich sind ihre Auszeiten in einem buddhistischen Kloster.

zeit und raum mainz

Postanschrift: Sunsweller Str. 38
Seminarraum: Mainzer Str. 147
55299 Nackenheim
Tel: 06135/7036305
info@tina-fritz.de
www.zeit-und-raum-mainz.de

dass wir heute an einem Tag die Menge an Informationen aufnehmen, die Menschen vor 250 Jahren noch in sieben Jahren aufgenommen haben, ist das nicht verwunderlich.

Die World Health Organization (WHO) bezeichnet Stress als größte gesundheitliche Herausforderung des 21. Jahrhunderts. Wird Stress chronisch, kann er zu Depressionen, einem Burn-Out oder Herzinfarkt führen. Doch auch vermeintlich harmlose Symptome wie innere Unruhe, Angst, Probleme mit Haut und Haaren und Verdauungsbeschwerden können ernstzunehmende Anzeichen sein.

Wie Achtsamkeit wirkt

Als Gegenpol zu unserer schnellen, digitalen Welt wird also die Achtsamkeit immer wichtiger. Sie holt uns zurück in den jetzigen Moment und sorgt für Entschleunigung. Vielversprechende Wege dahin sind Meditation, Yoga und Achtsamkeitstrainings. Letztendlich fängt Achtsamkeit aber im Alltag an.

Häufig gilt Achtsamkeit als Schlüssel zu einem erfüllten Leben – und zwar nicht, indem Belastungen, Rückschläge und persönliche Krisen schöneredet oder „wegmeditiert“ werden. Negative Emotionen sind im Sinne der Achtsamkeit gleichwertig mit positiven: Alles was ist, darf sein. Indem wir uns unserer Gedanken und Gefühle bewusst werden, werden wir erkennen, dass ohnehin alles stets im Wandel ist. Das ist der Weg zur Stärkung der inneren Mitte.



Kadampa Meditationszentrum Wiesbaden

In Vorträgen, Workshops und Retreats werden im Kadampa Meditationszentrum im Herzen Wiesbadens Meditationstechniken vermittelt, um Körper und Geist zu entspannen. Dies hilft, negative Gedanken und Stress loszulassen sowie Unzufriedenheit und innere Unruhe aufzulösen. Durch Meditation können wir die Ursache emotionaler Probleme verstehen und beseitigen – der Weg zu echtem inneren Frieden und einem erfüllten, sinnvollen Leben. Jeder ist herzlich willkommen!

Kadampa Meditationszentrum Wiesbaden

Herderstr. 17
65185 Wiesbaden
Tel: 0611 51051417
info@meditation-in-wiesbaden.de
www.meditation-in-wiesbaden.de

Wie wir unsere Achtsamkeit schulen können

Die klassischen Wege, die eigene Achtsamkeit zu trainieren, sind Meditation, Yoga und Achtsamkeitstrainings wie MBRS. MBSR steht für „mindfulness based stress reduction“ und wurde in den 70er Jahren vom Biologen Jon Kabat-Zinn entwickelt. Innerhalb eines achtwöchigen Programms wird die eigene Wahrnehmung geschult, um einen besseren Umgang mit Stress zu erlernen.

Darüber hinaus können wir Achtsamkeit auch mit kleinen Übungen in unseren Alltag bringen. Wir können uns darin üben, nur eine Sache gleichzeitig zu tun und diese mit allen Sinnen wahrzunehmen. Beim Essen können wir zum Beispiel keine Zeitung mehr lesen, sondern uns ganz auf den Geschmack konzentrieren. Und in der Supermarktschlange nicht gleich das Handy herausholen, sondern die Wartezeit als kurze Pause in der Alltagshektik sehen.

Auch digitale Achtsamkeit spielt eine bedeutende Rolle. Wir sollten ab und zu reflektieren, wie oft wir unser Handy in die Hand nehmen und ob alles, was wir am Bildschirm tun, wirklich von Nutzen ist. Weniger Zeit am Handy bedeutet mehr Zeit für Familie, Freunde und uns selbst – ein guter Tausch!



Butterfly Yoga - Zeit & Raum für deine persönliche Entfaltung

Butterfly Yoga ist ein familiäres Yogastudio im Herzen der Bonner Südstadt, das sich durch ein gemütliches Wohlfühl-Ambiente auszeichnet. Mit Yoga kannst du nicht nur Gesundheit, Entspannung und Zufriedenheit finden, sondern vor allem Freude an der persönlichen Entfaltung entdecken.

Wähle aus einem umfangreichen Kursangebot – darunter dynamisch und kraftvolles Yoga, ruhiges Yin Yoga, Yoga für Schwangere und Deep Stretching. Du kannst jederzeit voll einsteigen oder als Gast zu einer Drop-in-Stunde vorbeischaun.

Butterfly Yoga
Rittershausstr. 15
53113 Bonn
Tel: 0151 2301 42 84
info@butterfly-yoga.de
www.butterfly-yoga.de

Openlotus - die Yogaschule

Openlotus ist ein Juwel in der Kölner Yogaszene. Nicht nur die großzügigen Räumlichkeiten mit Blick über Köln begeistern die Teilnehmer, sondern das Gesamtambiente. Die Yogaschule möchte ein Angebot für „jedermann/frau“ schaffen – egal ob alt oder jung.

Es werden Kurse in verschiedenen Schwierigkeitsstufen angeboten, Rückenyooga, Präventionskurse, Pränatalyoga, ein umfassendes Ausbildungsprogramm und ayurvedische Massagen.

Openlotus - die Yogaschule
Poller Kirchweg 101
51105 Köln-Poll
Tel: 0221 9723355
info@openlotus.de
www.openlotus.de

Rundum Yoga - Komm auf die Matte und finde zu dir

Die Studios von Rundum Yoga liegen im Herzen von Düsseldorf. Sie sind 365 Tage geöffnet und bieten über 50 Kurse in der Woche. Das Angebot basiert auf drei Säulen: Vinyasa, Hatha und Yin Yoga. Diese drei Säulen finden sich auch in der einzigartigen RYS 200 h Multistyle Yogalehrer Ausbildung wieder. Zusätzlich werden Pre-/ und Postnatal Yoga, Yoga für einen gesunden Rücken, Meditation, Budokon und RY Soft angeboten. Das Angebot wird ergänzt durch ausgewählte Workshops, Kirtans und Specials.

Rundum Yoga
Studio Unterbilk
Kronenstraße 4
40217 Düsseldorf

Studio Pempelfort
Schwerinstraße 21
40477 Düsseldorf
Tel: 0211 69168761
welcome@rundumyoga.com
www.rundumyoga.com

Yogaplus - Bewegung, Entspannung, Ausgleich

Im Herzen von Mainz-Gonsenheim liegt das Yogaplus Studio – zentral gelegen und gut zu erreichen. Hier herrscht sowohl eine architektonische als auch yogische Verbindung von Tradition und Moderne.

Inhaberin Susanne Weisheit möchte einen zeitgemäßen und konsensfähigen Umgang mit Yoga schaffen und Yoga auch denen zugänglich machen, die bisher Berührungsängste hatten. Durch das Vermitteln von Körperverständnis möchte sie jegliche Bedenken wie „nicht beweglich genug zu sein“ nehmen.

Yogaplus
Breite Straße 28
55124 Mainz-Gonsenheim
Tel: 06131 5402939
info@yogaplus.de
www.yogaplus.de

One World Yoga - Yoga für Jeden

Eva Poasch bietet in ihrem One World Yoga Studio im Osten Frankfurts Yoga Kurse sowie Bildungsurlaube zum Thema Yoga, Meditation und Stressbewältigung. Sie gibt Workshops, Privatunterricht sowie Yoga und Achtsamkeitstrainings in Unternehmen. Das Konzept von One World Yoga kristallisierte sich für Eva während ihrer einjährigen Reise: Wo immer sie Yoga praktizierte, fühlte es sich wie „nach Hause kommen“ an.

Solch einen Raum der Ruhe gibt es nun in Seckbach. Mit Blick in den Garten und Kursen von maximal acht Teilnehmern unterrichtet sie individuell und persönlich. Das Kursangebot reicht von Yoga Sanft über Hatha hin zu entspannendem Yin Yoga.

One World Yoga
Gelastr. 64
60388 Frankfurt am Main
Tel: 0178 2307438
info@oneworldyoga.de
www.oneworldyoga.de

Private Yoga Institute - dein Yoga Zuhause

Das familiäre Yogastudio in Frankfurt Sachsenhausen bietet seit 2008 allen ein Zuhause, die Yoga als idealen Ausgleich für ihren Alltag sehen. In kleinen Gruppen findet jeder etwas nach seinem Geschmack: dynamisches Vinyasa Yoga, sanftes Hatha Yoga und ein traditionelles Ashtanga Mysore Programm.

Egal ob Einsteiger oder erfahrener Yogi: Das Private Yoga Institute freut sich, dich zu begrüßen und auf deinem ganz persönlichen Yogaweg zu begleiten.

Private Yoga Institute
Mörfelder Landstraße 44
60598 Frankfurt am Main
Tel: 069 66426850
kontakt@privateyogainstitute.de
www.private-yoga-frankfurt.de