

Achtsamkeit

Was ist Achtsamkeit? Achtsamkeit ist ein Weg, der uns lehrt, uns selbst und die Welt auf eine lebendige und unmittelbare Weise zu erleben und mit unserem Körper, unseren Gedanken, Gefühlen und Verhaltensmustern bewusst umzugehen. Dabei bemühen wir uns darum, alles, was im gegenwärtigen Moment geschieht, bewusst wahrzunehmen, ohne es gleich zu beurteilen.

DAS ACHTSAMKEITSINSTITUT RUHR

ACHTSAMKEIT LERNEN, ERLEBEN, VERTIEFEN UND LEHREN

Das Achtsamkeitsinstitut Ruhr ist ein Fort- und Weiterbildungsinstitut für Achtsamkeit und achtsamkeitsbasierte Verfahren. Das Seminarangebot richtet sich an Neueinsteiger*innen, Praktizierende und Lehrende, die einen lebendigen und professionellen Zugang zur Achtsamkeit finden möchten - in Form von Kursen, Vertiefungsseminaren sowie Fort- und Weiterbildungen.

MBSR- und MBCT-8-Wochen-Kurse & -Ausbildungen,
MBPM - „Breathworks“ - Achtsamkeit im Umgang
mit chronischen Schmerzen,
Einführungs- und Vertiefungsseminare,
Fortbildungen für Achtsamkeitslehrer*innen,
Schweigeseinare,
Achtsamkeit in der Psychotherapie

Ziel des Achtsamkeitsinstituts Ruhr ist es, einen Beitrag zur Integration von Achtsamkeit in die Gesellschaft zu leisten. Dazu steht die kompetente Vermittlung und Verbreitung von achtsamkeitsbasierten Verfahren im Zentrum, die von östlichen Meditationstraditionen inspiriert und bezüglich ihrer Wirkmechanismen wissenschaftlich untersucht sind.

ACHTSAMKEITSINSTITUT RUHR

Laurastraße 87
45289 Essen
Tel: 0201 59808068
www.achtsamkeitsinstitut-ruhr.de



DAS ZENTRUM ACHTSAM LEBEN RUHRGEBIET

DAS LEBEN ACHTEN - DEN WEG ZU SICH SELBST FINDEN

Immer mehr Menschen wünschen sich Entschleunigung, Stressreduktion und bewusster Lebensführung im beruflichen und privaten Alltag. Diese Wünsche erfüllt ACHTSAM LEBEN RUHRGEBIET durch ein leicht erreichbares und erschwingliches Angebot zur Vermittlung wirksamer Methoden, die den Einklang von Körper, Geist und Seele unterstützen.

Meditation
MBSR
Yoga
Qi Gong
Tai Chi
Meditatives Bogenschießen
Singen

Die kompetent angeleiteten Kurse und Seminare fördern Selbstfürsorge und Gesunderhaltung und ermöglichen eine achtsame Gestaltung des Lebens. Darüber hinaus werden Zeiten und Räume eröffnet für Selbstreflexion und Austausch zu existenziellen Fragen, die im Alltag oft zu kurz kommen. So ermöglicht ACHTSAM LEBEN RUHRGEBIET einen neuen Blick auf den Moment, das Leben und darauf, dass neben unzähligen Gedanken, Emotionen und Erinnerungen noch etwas existiert, was unser eigentliches Wesen ausmacht.

ZENTRUM ACHTSAM LEBEN RUHRGEBIET

Essener Straße 37
44793 Bochum
www.achtsam-leben-ruhrgebiet.de



Akkratzungen: MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction / MBCT: Mindfulness Based Cognitive Therapy / MBPM: Mindfulness Based Pain Management

MONTE VERITÀ

ZENTRUM FÜR YOGA UND MEDITATION

Seit 30 Jahren existiert das MONTE VERITÀ in großen und schönen Räumen, die ideale Bedingungen für Yoga und Meditation bieten. Gründer und Leiter des Zentrums ist Diplom-Psychologe und Yogalehrer (BDY/EYU) Ansgar Sievering-Glatz. Umfangreiche Ausbildungen prägen seine langjährigen Erfahrungen als Yoga- und Meditationslehrer. Seine achtsame Yoga-Lehre, die nach vielfältigen meditations- und körpertherapeutischen Erfahrungen weiterentwickelt und vertieft wurde, hat er in eine ruhige und tief-wirksame Yoga-Praxis geformt. Die Asanas werden in gelassener, achtsamer und konzentrierter Form erarbeitet. Viele kleinere hinführende Übungen helfen den Körper gut vorzubereiten und leichter in die Haltungen zu finden. Auf diesem Weg dient der Atem bzw. die Atemenergie, die Kraft des Prana, als wichtigster Begleiter. Regelmäßig werden auch Meditations-Kurse und -Wochenendseminare im „Monte“ angeboten.

MONTE VERITÀ - Zentrum für Yoga und Meditation
Essener Straße 37
44793 Bochum
Tel: 0234 797354
www.monteverita.de

KOOPERATION

Das ZENTRUM ACHTSAM LEBEN RUHRGEBIET und das MONTE VERITÀ befinden sich in Bochum in einer Hausgemeinschaft und bieten dort gemeinsam mit dem Achtsamkeitsinstitut Ruhr Veranstaltungen zum Thema Achtsamkeit, Achtsamkeitsmeditation und MBSR.



YOGA RHEIN-RUHR

YOGA FÜR JEDERMANN IM YOGAHAUS BOTTRUP

Yoga Rhein-Ruhr bietet im Yogahaus Bottrop Yogakurse sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene an. Die schönen hellen und ruhigen Räumlichkeiten wurden im Jahr 2015 von der Inderin Bharati Ganatra feierlich eingeweiht und laden seitdem Menschen jeden Alters und jeder Vorkenntnis dazu ein, in die Yogapraxis einzutauchen und sich näher mit ihrem Körper und Atem zu beschäftigen.

Die angebotenen Kurse beinhalten klassisches Hatha Yoga, Yin Yoga, Kundalini Yoga, Rücken Yoga, Gesundheitsyoga und vieles mehr. Sie werden mit maximal 15 Teilnehmern durchgeführt. Alle Lehrer verfügen über jahrelange Erfahrung und sind zertifiziert, so dass eine Abrechnung über die Krankenkasse möglich ist.

Regelmäßig werden auch Workshops und Events sowie spezielle Meditationen oder Konzerte angeboten.

Yoga Rhein Ruhr im Yogahaus Bottrop

Brabus-Allee 40
46240 Bottrop
Tel: 02041 - 7778788
www.yoga-rhein-ruhr.de

