



Liebe ehemalige KursteilnehmerInnen und Interessierte,

herzlich willkommen zu meinem September Newsletter!

Während ich den Newsletter verfasse, befinden wir uns noch mitten im Hochsommermonat August- normalerweise für mich eine Zeit des draußen seins, der Leichtigkeit und der Sinnesfreuden.

Ich habe jedoch in letzter Zeit immer wieder das Bedürfnis, mich hinzusetzen und zu schreiben, denn das hilft mir zu verarbeiten, was mich bewegt - und davon gibt es zur Genüge im innen wie im außen.

Wir erleben unruhige und chaotische Zeiten. Im Alltag bin ich oft voll damit beschäftigt, alles, was auf mich einflutet an Anforderungen, Informationen und Veränderungen so gut wie möglich zu meistern. Da kann es schon passieren, dass ich mich selbst dabei aus den Augen verliere und ich das Gefühl bekomme "zu schwimmen".

Falls es euch auch manchmal so geht, ihr seid nicht alleine. Bei Stress und hohen Anforderungen ist es in unserer Biologie so angelegt, daß wir in den Überlebensmodus schalten und dann die Fähigkeit abnimmt, sich selbst (und andere) mit Wohlwollen und Mitgefühl zu begleiten und zu halten.

Wenn ich darauf aufmerksam werde, schaffe ich Momente, in denen ich innehalten kann, um zu mir nach Hause zu kommen und wieder festen Boden unter meinen Füßen zu fühlen.

Was hilft mir dabei? Zum Beispiel die Hand über mein Herz zu legen und die Berührung zu spüren und dabei zu verweilen. Auch den Atem zu spüren und mich von ihm umsorgen zu lassen bringt mich zu mir zurück. Und dann kann ich beobachten, wie sich mein Körper entspannt und wieder Platz für Freude und Leichtigkeit entsteht.

Probiert es aus und schaut was ihr dabei beobachtet. Vielleicht findet ihr auch darüber euren eigenen persönlichen roten Faden zurück zu eurer Mitte.

Hier eine kurze Anleitung in 4 Schritten als Anregung für euch: Ein roter Faden zur inneren Mitte

Wenn du bemerkst, daß du "neben dir " stehst:

1. halte inne, im stehen oder setze oder lege dich hin oder wende deinen Blick ab von dem, was du gerade tust z.B. indem du aus dem Fenster schaust.
2. Lege deine Hand über den Herzbereich oder auf deinen Bauch. Lenke deine Aufmerksamkeit auf die Berührungsempfindungen der Hand. Verweile einige Augenblicke dabei.
3. Nimm deinen Atem wahr und sage innerlich zu dir:
"Einatmend spüre ich meinen Atem" - "ausatmend ich bin zuhause"
Wiederhole es, so lang es dir gut tut.
4. Löse deine Hand und spüre nach, wie du dich jetzt fühlst.

Wahrscheinlich ist es euch schon aufgefallen: das BEMERKEN ist der wichtigste Augenblick, der noch vor Schritt 1 steht! Die gute Nachricht: Wir können unsere Aufmerksamkeit trainieren - sanft und stetig mit Achtsamkeit.

Viele haben nachgefragt, wann es wieder mal einen Wald-Achtsamkeitstag mit mir gibt. Denn viele verspüren die Sehnsucht danach, tief in die Natur einzutauchen und dabei zur Ruhe zu kommen. Deswegen freue ich mich besonders, daß ich im September einen „**Wald-Achtsamkeits-Tag**“ anbieten kann. Mit Achtsamkeit wenden wir uns der Natur zu und finden dabei wieder zu uns selbst und in unsere Mitte.

Der Waldtag in Weyarn bei München ist auch eine Gelegenheit für diejenigen, die mich bisher nur online kennen, uns "**live**" zu **begegnen**. Ich freue mich darüber immer sehr. Aber auch für "alte Hasen", die schon mal einen Waldtag mitgemacht haben, wird es viele neue Aspekte zu entdecken geben.

Die beiden **Selbstfürsorge Miniretreats** im März und Juli haben mich darin bestärkt, mit diesem Angebot weiter zu machen. Diesmal gibt es zusätzlich im Anschluß eine Infostunde für diejenigen, die sich für einen **Selbstmitgefühlkurs ab Spätherbst** interessieren.

Die monatlichen Zusammenkünfte zum gemeinsamen meditieren und austauschen an den **FeierAbenden/Übungsabenden** gehen ab Oktober weiter. Bitte seht unten die neuen Termine. Ich freue mich darauf, euch zu treffen, gemeinsam zu üben und zu erkunden!
Bis bald und viele Grüße,
Helene Emma
www.mbsr-praxis-muenchen.com

Präsenz-Kurse September 2024



Selbstfürsorge Miniretreat in München am 28.9.24, 14.30 - 17.30 Uhr, im Anschluß

Infostunde

Wir erkunden und vertiefen die Quellen aus denen wir uns innerlich nähren, erneuern und stärken können, um gelassener und mit größerer Klarheit mit beiden Beinen im Leben zu stehen.

Info & Anmeldung



Wald-Achtsamkeitstag in Weyarn b. München am 22.9.24, 11 - 16.30 Uhr

Mit angeleiteten Achtsamkeits- und Sinnesübungen tauchen wir tief ein in die Atmosphäre des zauberhaften Waldes an der Mangfall in Weyarn. Dabei finden wir innerlich zur Ruhe und zurück zu unserer Mitte. Sich der Natur mit offenem Herzen zu zuwenden und auf sich wirken zu lassen, ist auch ein Weg, sich selbst neu zu begegnen.

Info & Anmeldung



FeierAbend/Übungsabende

Wir nehmen uns Zeit für uns, entspannen, kontemplieren und tauschen uns aus über Themen der Achtsamkeit, meditieren und berühren den Raum der Ruhe und Stille in uns und genießen und feiern es gemeinsam. Anmeldeschluß 1 Tag vor dem Termin um 12 Uhr

Anmeldung: emma.wisser@web.de

Termine: 9. Okt/ 12. Nov/ 9. Dez

online, 19 - 20.30 Uhr

Freiwillige Spendenbasis



Universe Mindfulness

[Unsubscribe](#) | [Manage your subscription](#)

+49 175 5279032

mbsr-praxis-muenchen.com