

Die Praxis der Achtsamkeit Im Alltag Ruhe finden



Ein Entspannungswochenende für Menschen mit Epilepsie

In Zeiten wie diesen ist es wichtiger denn je, gut für sich selbst zu sorgen und achtsam mit sich nach innen und außen umzugehen. Daher haben wir unser bisheriges Seminarangebot um dieses Projekt ergänzt. Bis heute werden Bereiche wie Achtsamkeit, Yoga, Meditation gerne mit Esoterik, Hokuspokus und Voodoo gleichgesetzt. Glücklicherweise konnten wir einen promovierten Neurowissenschaftler als Referenten für uns gewinnen, so dass das Seminar einen bodenständigen Charakter bekommt. Denn die Wissenschaft ist sich heute einig, dass Yoga und Meditation sehr gute Techniken sind, um die innere Balance wiederzufinden, geistig zur Ruhe und emotionaler Klarheit zu kommen. Zudem wirken sich Entspannung und Stressabbau äußerst positiv auf Immunsystem und die eigene Gesundheit aus. Die sogenannte *Mind-Based-Stress-Reduction* (MBRS) nach dem Achtsamkeitsexperten Jon Kabat-Zinn ermöglicht es, Menschen mit Epilepsie im gegenwärtigen Moment abzuholen und gezielt Beschwerden abzubauen, mittels fundierten Methoden wie der inneren Körperreise, Atemübungen, Gehmeditation und Stoppen des Gedankenkarussells, um vollständig im Hier und Jetzt anzukommen und in der Gegenwart präsent zu sein. Dadurch gelangen wir zu einer verbesserten Konzentration, verschärften Sinneswahrnehmungen und emotionaler Ausgeglichenheit sowie zu einer höheren Beziehungsqualität und allgemeinen Lebenszufriedenheit. Und wo könnte sich eine innere Einkehr besser anbieten als bei Meeresluft in der Dünenlandschaft der Nordseeinsel Sylt? In diesem Sinne: Namasté.