



ANKER
AKADEMIE

Ein Unternehmen der

**ANKER Sozialarbeit
Gemeinnützige GmbH**

Lankower Straße 11 a
19057 Schwerin

T +49 (0) 385 20226-0
F +49 (0) 385 20226-110

info@anker-akademie.de
www.anker-akademie.de

Geschäftsführer:
Kay Kornatzki

Amtsgericht Schwerin
HRB 5712

USt-IdNr.: DE 202821409

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Ihnen heute das Angebot von Antje Ritter-Nissen, Gestalttherapeutin, Paartherapeutin, Supervisorin i. A. und MBSR(Stressreduktion durch Achtsamkeit)-Trainerin

„Achtsamkeit – mit dem Leben in Kontakt“

vorstellen.

Leben ist nicht so, wie es sein sollte.
Leben ist so, wie es ist.
Wie du damit umgehst, macht den Unterschied.

Virginia Satir

Achtsamkeit bedeutet, wach und präsent den gegenwärtigen Moment zu erleben – und jetzt kommt das Wesentliche: ohne ihn – oder uns! – zu bewerten. Solche Momente kennen wir alle, zum Beispiel, wenn wir ganz und gar in etwas versunken sind, als Kinder waren wir das ständig, im Laufe des Lebens haben wir es jedoch fast verlernt. Im Alltag fahren wir meist im „Autopiloten“, verstrickt in Gedanken an Vergangenheit oder Zukunft – an das, was hätte gesagt oder getan werden müssen, was alles noch gesagt und getan werden muss. Oft werten wir uns dabei selbst ab und gehen streng mit uns ins Gericht – viel strenger, als wir jemals mit anderen sein würden! An diesem Tag wollen wir u. a. üben, freundlich mit uns selbst und allem, was uns begegnet, umzugehen, unsere Aufmerksamkeit von außen nach innen zu lenken, wahrzunehmen, was von Moment zu Moment wahrnehmbar ist – an Körperempfindungen, Gedanken, Emotionen. Wie oft wundern wir uns, wie schnell ein Tag, ein Jahr, unser Leben an uns vorbeizuraschen scheint. Heute wollen wir versuchen, mit dem, was ist, in Kontakt zu kommen. Wir werden in Stille sitzen, achtsame Körperübungen und Gehmeditationen durchführen und evtl. auch eine Sequenz draußen verbringen – sorgen Sie also bitte für sich und bringen Sie ggf. regenfeste Kleidung mit. Einige Übungen (drinnen) finden auf der Matte und im Liegen statt, bitte bringen Sie eine warme Decke, evtl. auch ein kleines Kissen für den Kopf und wenn vorhanden, Sitzkissen und Matte mit. Selbstverständlich ist es möglich, die angeleiteten Meditationsübungen auf einem Stuhl sitzend auszuführen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wird auch theoretischen Input zum Thema Stress und den Umgang damit geben, vorrangig geht es jedoch um die Erfahrungen der Teilnehmer/-innen z. B. während der Übungen und den Austausch.

Antje Ritter-Nissen ist Gestalttherapeutin, Paartherapeutin, Supervisorin i. A. und MBSR(Stressreduktion durch Achtsamkeit)-Trainerin. Seit über 25 Jahren praktiziert Antje Ritter Yoga und gibt u. a. regelmäßig achtwöchige Achtsamkeitskurse, sowohl in Einrichtungen als auch für Privatpersonen. MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) wurde bereits in den 70er-Jahren von dem Arzt Jon Kabat-Zinn etabliert. Die Wirksamkeit dieser Methode ist inzwischen durch viele Studien nachgewiesen. Durch verschiedene Formen von Achtsamkeitsübungen können wir lernen, anders mit Stress und unangenehmen Emotionen oder Körperempfindungen umzugehen. Wir kommen wieder in Kontakt mit den Ressourcen in uns, anstatt uns ausgeliefert zu fühlen und nur noch zu funktionieren. Das Üben kann zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und Lebensfreude führen.

Termin: **20.11.2020; 10:00 bis 16:00 Uhr**

Ort: Lankower Str. 11a, 19057 Schwerin

Gebühr: 149,00 €
(inklusive Tagungsgetränke, Tee und Kaffee mit kleinem Snack, Obst sowie einem Mittagessen)

Anmeldung: www.anker-akademie.de; Menü; ANKER Akademie; Anmeldung
Die Seminarnummer lautet: 2020-25.

Rechnung: Erfolgt nach Anmeldung und ist im Vorfeld bis **05.11.20** zu überweisen.

Wir freuen uns auf Sie.

Herzliche Grüße



Astrid Bollow
Akademieleiterin

08.05.2020