Innehalten - Atem holen

Durch Momente des Innehaltens können wir den äußeren Anforderungen besser standhalten.

Die Achtsamkeit dient dazu, bewusster wahrzunehmen, wovon die eigene Aufmerksamkeit in diesen Moment in Beschlag genommen wird.

Das Achtsamkeitstraining führt dazu, mit sich selbst intensiver in Kontakt zu sein.
Man spürt seine eigenen Bedürfnisse besser, spürt den Stress früher und kann so angemessen reagieren.

Durch die bewusste Wahrnehmung des Augenblicks eröffnen sich häufig andere Handlungsspielräume und man reagiert nicht im Modus des Autopiloten auf den Stress.
Des Weiteren hilft die Achtsamkeit, mehr im gegenwärtigen Moment zu sein, sich dem zuzuwenden was man gerade tut.

Sie erlaubt jeder Lebenserfahrung mit mehr Gleichmut, Klarheit, Verständnis und Weisheit zu begegnen um angemessen und wirkungsvoll handeln zu können.

Zeit und Raum für mich

Achtsamkeit verbessert unsere Lebensqualität, bringt Mitgefühl, schafft eine heilende Atmosphäre.
Sie fördert Selbstvertrauen, wirkt positiv und stärkend auf die Gesundheit.

Achtsamkeit ist für Menschen geeignet, die ihr Leben bewusster gestalten wollen und nach effektiven Möglichkeiten suchen, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.

Kursinhalte
-Achtsamkeitsübungen;
-Achtsame Körperübungen;
-Stressdynamik- Umgang mit Stress;
-Selbstfürsorge;
-Achtsamkeitsübungen für den Alltag;
-Austausch und Erfahrungen;
-Tauche in den Augenblick;

Freuen Sie sich auf ein intensives Selbsterfahrungsseminar und nehmen sie Impulse für sich, ihren Alltag – Arbeit und ihr Leben mit.

Das Ziel dieses Tages ist, losgelöst von den sonstigen Gewohnheiten und Anforderungen sich ganz auf sich selbst zu konzentrieren.
Der Tag bietet Ihnen eine Chance ablenkungsfrei, in neue Erfahrungen einzutauchen und zur Ruhe zu kommen.

Was bewirkt die Achtsamkeitspraxis?

Wer Achtsamkeit ernsthaft und regelmäßig praktiziert, stellt fest, dass für ihn Glück und Lebensfreude nicht von äußeren Bedingungen abhängig sind. Frau/Mann entwickelt einen klaren, stabilen Geist, es erlaubt einem, auch in schwierigen Lebenszeiten und Situationen mit der Kraft seiner inneren Ressourcen verbunden zu sein.
Das kann zu verschiedenen heilsamen Auswirkungen führen, wie z. B:

- Ein klareres Verständnis bezüglich seiner selbst und hinsichtlich des eigenen Lebens;
- Zugang zu den eigenen inneren Ressourcen finden und selbstgesteckte Grenzen erweitern;
- Beruhigung und Stabilisierung des Geistes: Nicht mehr von Gedankenströmen „aufgefressen“ werden;
- Sich psychisch-emotionalen Belastungen, Stress-situationen und widrigen Lebensumständen besser gewachsen fühlen;
- Mit sich selbst geduldiger und mitfühlender sein und sich besser akzeptieren;
- Weniger ängstlich, seltener deprimiert sein;
- Negative Emotionen in sinnvolle Kanäle lenken;
- Selbstbestimmter und selbstbewusster handeln;
- Freundlich aber bestimmt Grenzen setzen;
- Mehr Gleichgewicht, Stabilität, Souveränität und Lebensfreude entwickeln und diese auch angesichts schwieriger Situationen oder Lebensumstände behalten;

Referentin und Begleiterin

Hildegard Himpsl / Psychotherapie HP
Fradlberger Str. 8
94579 Zenting
Tel: 09907 718
hildegard.himpsl@t-online.de
www.psychotherapie-himpsl.de

Qualifikation

- Praxis für Psychotherapie, Beratung, Coaching
- ärztl. geprüft. Fastenleiterin (UGB)

Beratungsthemen

- Depressionen;
- Ängste und Phobien;
- Essstörungen;
- Psychosomatische Erkrankungen;
- Familie und Partnerschaft;
- ganzheitliche Gesundheitsberatung;
- Arbeit und Beruf;

Organisatorisches

Zeit:
Samstag, 09. Mai 2026
von 9 bis 17 Uhr

Kursgebühr
90,00 Euro inkl. Mittagessen,
Kaffee und Kuchen, Wasser

Ort
LVHS
Hengersberger Str. 10
94557 Niederalteich

Anmeldung
Kath. Erwachsenenbildung
Gundelauer Straße 7
94557 Niederalteich
Tel: 09901 6228
E-Mail: keb.deggendorf@bistum-passau.de

Die Teilnahmezahl ist begrenzt.

Geschäftsbedingungen
Veranstaltungsabsage
Die KEB im Landkreis Deggendorf e.V. kann aufgrund von ungenügender Teilnahmezahlen oder Ausfall einer Kursleitung eine Veranstaltung absagen. In diesen Fällen werden unter Ausschluss weitergehender Ansprüche bereits geleistete Zahlungen voll zurückerstattet.
Rücktritt
Bei Rücktritt von der Kursanmeldung gelten folgende Stornoregelungen: 1 Monat bis 14 Tage vor Kursbeginn 50 % der Kursgebühr, unter 14 Tage 100 % der Kursgebühr.
Wird ein begonnener Kurs aus nachgewiesenem triftigem Grund (längere Erkrankung, berufliche Verpflichtung von Teilnehmern u. ä.) abgebrochen, ist auf Antrag eine anteilige Erstattung von Gebühren möglich.

Achtsam leben gesund bleiben

Achtsamkeit im Alltag

Samstag,
09. Mai 2026
9 bis 17 Uhr
Landesvolkshochschule
Niederalteich

Hildegard Himpsl,
Psychotherapie HP- Zenting