

*Achtsamkeit ist ein aufmerksames beobachten, ein Gewahren, das völlig frei von Motiven oder Wünschen ist, ein Beobachten ohne jegliche Interpretation oder Verzerrung.*

*Jiddu Krishnamurti*

Die Begriffe **Achtsamkeit** oder **Im Hier und Jetzt Sein** sind momentan präsenter denn je.

Doch was steckt dahinter?

Was bedeutet Achtsamkeit?

Wann bin ich im Hier und Jetzt?

Wie übe ich Achtsamkeit?

Wie kann ich achtsame Momente im Alltag kreieren und erleben?

Ein theoretischer Einblick in die Hintergründe der Achtsamkeit, Einführung in die Meditationspraxis und ruhige und sanfte Yogapraxis führt uns in das Erleben des „Hier und Jetzt“.

Yogakenntnisse und / oder Meditationserfahrung sind für diesen Workshop nicht erforderlich.

Weitere Informationen: [info@yoga-vest.de](mailto:info@yoga-vest.de)  
Tel.: 0157 7902 5003

**Bitte beachten Sie:**

Die Praxis der Achtsamkeit ist keine Therapie und ersetzt diese auch nicht. Bei schweren Depressionen, Psychosen, starken Angststörungen und Traumata wird von Meditation abgeraten. Sollten Sie sich in einer psychotherapeutischen Behandlung befinden, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrem Therapeuten.