



ANNA-MARIA STEYER  
Inspirierende Problemlösungen

## **Achtsamkeit im Alltag: Innere Stärke durch Ruhe im Geist**

Für Eltern von Kindern mit Down-Syndrom

**Seminar in 4 Teilen, 2014 in Weimar**

Vielen Menschen heutzutage erscheint es so, als ob gar nicht sie diejenigen sind, die ihr Leben steuern. Der Alltag mit seinen nicht aufhören wollenden und sogar weiter zunehmenden Anforderungen scheint sie zu steuern.

Eltern mit behinderten Kindern sind mehr noch als andere Eltern ständig im Einsatz. Selbst bei perfekter Organisation und genauen Absprachen hat man das Gefühl, den zu erledigenden Dingen hinterher zu hinken, meist rastlos, oft unruhig und getrieben. Die unbewusste Hoffnung ist, dass sich durch noch mehr Organisation und durch Verzicht auf die Erfüllung vieler eigener Bedürfnisse etwas weniger Stress und irgendwann ein Gefühl von Freiheit und innerem Frieden einstellen wird.

Doch eigentümlicher Weise stellt sich dieses Gefühl bis auf kurze Ausnahmeflexmomente nicht ein. In der Regel kommen sogar noch Gefühle wie Ärger und Frustration, aber auch Selbstkritik und Sorgenmachen dazu.

Gibt es ein Tor, das aus diesem Eingespannt- und Angespant-sein hinaus führt? Wenn ja, wie wäre es möglich, dauerhaft mehr innere Ruhe und Freiheit zu finden? Überraschend ist vielleicht, dass sich der Schlüssel dafür in jedem Augenblick des Alltags direkt vor uns bzw. in uns befindet.

### **Ziel der Seminarreihe**

Achtsamkeit für den gegenwärtigen Moment als Weg kennenzulernen, der im Alltag ohne Aufwand praktikierbar ist und sofort zu innerer Ruhe führt.

Die Teilnehmer außerdem durch zahlreiche praktische Übungen und Lehrgespräche anzuregen, Achtsamkeits-Übungen als einen Bestandteil ihres Alltags zu etablieren, um zur ersehnten inneren Ruhe, Kraft und Fülle zu gelangen, ohne dafür etwas anderes vernachlässigen zu müssen.

### **Inhalte**

- Entspannungsübungen
- Sinnesübungen
- Schulung der Körperwahrnehmung
- Lehrgespräche zu: Zeitdimension des Denkens, eigene Gedankenmuster erkennen, Unterbrechen von Reiz-Reaktions-Mustern, wahrnehmen ohne bewerten, Raum- statt Zeit-Ausrichtung, die Kraft von Gegenwärtigkeit
- Gruppenübungen und Erfahrungsaustausch
- Übungen in Achtsamkeitsmeditation
- Bewegungsübungen
- Achtsamkeit als Übungspraxis für den Alltag

- Einfache Entspannungsmassage für den Alltag