

*Rainer Stanitzki, Dipl.-Sozialpädagoge (FH), staatl. gepr. Ergotherapeut,
Roter-Brach-Weg 58, 93049 Regensburg, rainstan@alice-dsl.net
Lehrer für Qi Gong, Tai Chi, Achtsamkeit und Meditation; Fachtherapeut für Kognitives Training*

Durch die Ruhe zurück zur Lebenskraft

Momentan sind wir mit Krisen und Verunsicherungen konfrontiert, die sowohl individuell, als auch gesellschaftlich umfassend wahrnehmbar sind.

Achtsamkeit ist ein Weg, der uns zurückführt in die Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks. Sie ermöglicht uns, durch bewusste Lenkung unserer Aufmerksamkeit, der Gesamtheit unseres Erlebens liebevoll, entspannt, wach und klar zu begegnen.

Wir lernen, unsere Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken in Stille wahrzunehmen, um mit uns selbst wohlwollend und akzeptierend in Berührung zu kommen, Energien zu reaktivieren und somit unser inneres Gleichgewicht zu stärken.

Durch praktische Qi Gong- und Achtsamkeitsübungen wird es uns möglich, einen neuen Umgang mit uns und somit auch mit belasteten Situationen (z.B. Stress/Schmerz/Depression/Angst) zu erlernen und den globalen Krisen zu begegnen.

Indem wir Zugang zu unseren inneren Ressourcen entwickeln, ist es uns möglich, zu mehr Entspannung, Gesundheit und Lebensfreude zu gelangen.

Die Übungen sind für alle Altersgruppen geeignet, leicht zu erlernen und benötigen keine besondere Kraftanstrengung oder Vorkenntnisse. Die positiven Wirkungen können schnell erfahren werden.

Die Studierenden sind eingeladen mittels folgender Übungen:

- Achtsamkeitsübungen im liegen, sitzen, stehen und gehen*
- Qi Gong-Übungen*
- Sitz- und Gehmeditation*
- Imaginationsübungen*
- alltagsorientierte Übungen*

die Wirkung der Achtsamkeit kennenzulernen und somit sich selbst zu regulieren.