

# Die Achtsamkeitsqualitäten



## Vertiefungstag Achtsamkeit - Schwerpunkt „Die Achtsamkeitsqualitäten“

In der Achtsamkeitspraxis richten wir unser Gewahrsein auf alle Erfahrungen, die im Jetzt auftauchen. Das können sowohl angenehme, neutrale als auch unangenehme Phänomene sein. Je nach Erleben, kann das Zuwenden als sehr herausfordernd empfunden werden. Unangenehmes wollen wir vermeiden. Wir wünschen uns, dass es schnellstmöglich wieder verschwindet. Neutrales nehmen wir kaum wahr oder stufen es als langweilig ein. Angenehmes wollen wir festhalten und immer wieder erfahren, was uns allerdings nicht gelingt.

Unsere innere Einstellung kann uns dabei helfen, uns leichter im Hier und Jetzt zu verankern und eine stabile Meditationspraxis aufzubauen. Jon Kabat-Zinn definiert hierzu bestimmte Achtsamkeitsqualitäten, also innere Einstellungen, die wir bewusst während der Meditation entwickeln können:

- Nicht-Urteilen
- Geduld
- Anfängergeist
- Vertrauen
- Nicht-Erzwingen
- Akzeptanz
- Loslassen
- Dankbarkeit
- Großzügigkeit

Der Vertiefungstag soll dabei unterstützen, diese Achtsamkeitsqualitäten in uns zu wecken und zu nähren. Was steckt hinter den einzelnen Qualitäten und wie hängen sie miteinander zusammen? Gemeinsam gehen wir in die Praxis der Achtsamkeitsqualitäten. Neben Meditationen widmen wir uns der Reflexion unserer eigenen inneren Einstellungen und des Ausbaus dieser.

**Termin:** 30. April 2022

**Zeit:** 10:00 – 13:00 Uhr

**Ort:** KukKuk, Ostpreußenstr. 66, 65207 Wiesbaden

**Leitung:** Tina Eshin und Christina

**Kosten:** 40€, Ermäßigung nach Absprache möglich

### **Anmeldung/Fragen:**

Bitte meldet Euch schriftlich bis zum 25.04.2022 an bei:  
Christina von Versen  
gemeinsam@in-kontakt-sein.com  
+49 1525 1892306

Wir freuen uns auf Euch!  
Tina Eshin und Christina

