

Wir üben praktische Formen der bewegenden Meditation, sowie Dehn-, Atmung- und Gesundheitsübungen, um die Kraft in sich zu finden den Alltag positiv zu beeinflussen, dem negativen Stress vorzubeugen und gesund zu bleiben. Wert wird auch auf die Entwicklung der Lebensenergie gelegt, die eine tiefe geistige und körperliche Wirkung hat. Das Ziel ist es, eine erhöhte Konzentration und Aufmerksamkeit zu erreichen, die Willenskraft zu stärken, Stille zu erfahren und eine lebendige Entspannung zu entdecken.

Die Übungen sind äußerlich betrachtet einfach. Üben mit Haltung und Bewegung hilft bei der Entwicklung eines positiven mentalen Selbstbildes, während zur gleichen Zeit die positive Entspannung die Wahrnehmung verbessert. Die Konzentration liegt auf dem physischen Rhythmus, den geistigen Absichten und Einstellungen, die unser Verhalten beeinflussen. Mit anderen Worten, was im Kurs passiert, kann in den täglichen Einsatz übertragen werden.



K A M A E HALTUNG (JAP.)



WIR LERNEN: UNS ZU ENTSPANNEN • RUHIG ZU BLEIBEN, TROTZ HEKTIK • UNSERE IMPULSE BESSER ZU KONTROLLIEREN • WIEDER FÜR UNS SELBST ZU SORGEN • UNS OPTIMAL ZU KONZENTRIEREN • UNSERE FÄHIGKEITEN EINZUSETZEN • KREATIVERE LÖSUNGEN ZU FINDEN • NEUE WEGE ZU GELASSENHEIT UND KRAFT ZU FINDEN

WIR ÜBEN: ATMUNGSTECHNIKEN
• ACHTSAMKEIT • AKTIVE ENTSPANNUNG
• GEIST-KÖRPER KOORDINATION
• PRAKTISCHE FORMEN DER MEDITATION

NATURHEILPRAXIS
ILSE GASSNER-GSTÖHL
www.praxis-ilsegassner.li

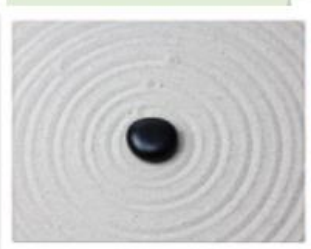
RADU ROBOTU
KSA FRANKFURT

WEGE DER ACHTSAMKEIT



KOORDINATION
ATMUNG
MEDITATION
ACHTSAMKEIT
ENTSPANNUNG





K A M A E

Die Kraft, die wir normalerweise benutzen, ist nicht all unserer Kraft - es ist nur die kleine, sichtbare Spitze eines Eisbergs. Wenn wir unseren Geist und Körper vereinen, können wir die große Kraft einsetzen, die wir natürlich besitzen.



ACHTSAMKEIT:

Es gibt eine Freiheit, die mit der Achtsamkeit einhergeht. Anstatt zu denken, dass wir uns in einem sich wiederholenden Kreislauf befinden, in dem es kein Entrinnen gibt, beginnen wir zu erkennen, dass wir bei der Gestaltung unseres Lebens eine große Rolle spielen. Ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, unser Verhalten und unsere Reaktionen sind immer unsere Entscheidungen. Es steht uns frei, über unseren Grenzen hinauszugehen, neue Entscheidungen zu treffen und neue Maßnahmen zu ergreifen.

ENTSPANNUNG:

Entspannung ist das, was wir in unserem täglichen Leben meistens verlieren wenn wir unsere Kräfte einsetzen um ein Problem zu bekämpfen. Wenn wir uns jedoch daran gewöhnen, ein Problem zu „bekämpfen“, erzeugen wir Konflikte, somit bekämpfen wir das Leben. Durch den Einsatz von Entspannung lernen wir friedliche Lösungen für Konflikte und für uns zu finden und anzuwenden.



KAMAE wirkt auf mehrere Ebenen:

Aufmerksamkeit, Selbsterkenntnis und Selbstkontrolle,
Entwicklung von positiven Denkmethoden

KOORDINATION:

Mithilfe von KAMAE-Techniken überprüfen wir unser gewohntes Verhalten, wir untersuchen wie wir uns bewegen, wie wir sitzen und stehen, wir lernen wie wir unseren Zustand ändern können, damit wir geschickter auf unser Bestreben reagieren können, Geist und Körper zu vereinen. Das ermöglicht uns, die Herausforderungen des Lebens anzunehmen, anstatt zu versuchen, sie wegzuschieben.

ATMUNG:

Der Atem kann viel mehr als dem Körper Sauerstoff zu liefern. Bewusst eingesetzt, beruhigt er bei Angstzuständen. Er hilft uns, im Alltag besser aufzutreten und zu reden, er bringt uns sportlich voran. Kontrolliertes Atmen stärkt die Immunabwehr, wirkt gegen Depressionen und macht unser Gehirn leistungsfähiger.

MEDITATION:

Meditation fördert die geistige Gesundheit, weil sie den Geist klar und ruhig macht, was schließlich auch den Körper helfen wird. Meditation fördert positives Denken, steigert die geistigen Fähigkeiten und fördert die Konzentration. Dies hilft, gute Entscheidungen zu treffen, insbesondere in wichtigen Momenten des Lebens.