

# Jahresgruppe „Achtsam leben“

**Themenschwerpunkt: Achtsamkeit und Gefühle**

**Von Februar bis Dezember 2019**

Viele von uns leiden unter einem ständig plappernden Geist. Wir gehen unfreundlich mit uns selbst um und sind auf der Flucht vor unangenehmen Gefühlen. Der Preis dafür ist hoch: Wir spannen uns an, unser Leben ist durch Anstrengung gekennzeichnet und wir kämpfen gegen uns selbst. Wenn wir damit aufhören, kommen wir wieder mit unserem wahren Wesen in Berührung, das durch Frieden und Freude gekennzeichnet ist.

In dieser Gruppe vertiefen wir unsere eigene Achtsamkeit. Wir lernen freundlicher mit uns selbst umzugehen und uns dem was ist zu öffnen. Schwerpunktthema dieser Gruppe wird die Achtsamkeit und Akzeptanz unserer Gefühle sein. Meisten wollen wir unangenehme Gefühle wie Angst, Traurigkeit oder Scham nicht fühlen und versuchen sie beiseite zu drücken. Dadurch kommt es zu Anspannung, außerdem können die Gefühle nicht abklingen wenn sie keinen Raum bekommen. Und selbst für angenehme Gefühle wie etwa Freude können wir uns manchmal gar nicht öffnen. In dieser Jahresgruppe werden wir unsere Gefühle besser kennen- und zulassen lernen. Wir finden einen besseren Zugang zu unseren Gefühlen und verlieren die Angst vor ihnen.

Dazu nutzen wir Achtsamkeitsübungen, Kurz-Inputs, Meditationen, Partnerübungen und Austausch in der Gruppe. In der vertrauensvollen Atmosphäre einer festen Gruppe ist es leichter möglich, sich für die eigenen Empfindungen zu öffnen und sie da sein zu lassen. Wir entspannen uns und unser Leben wird leichter und freier.

**Termine:** Die Gruppe beginnt am 26.02.2019 und erstreckt sich über insgesamt 12 Treffen jeweils dienstags von 19-21 Uhr. Zusätzlich finden 4 Intensivtage jeweils samstags statt (teilweise in Stille). Die genauen Termine finden Sie unter [www.andreas-knuf.de](http://www.andreas-knuf.de)

**Ort:** Konstanz

**Kosten:** 395 Euro. Ermäßigung (295 Euro) auf Anfrage möglich.

**Anmeldung und weitere Infos:** [kontakt@andreas-knuf.de](mailto:kontakt@andreas-knuf.de)

**Psychologischer Psychotherapeut Andreas Knuf, Alte Litzelstetter Str. 83,  
DE-78467 Konstanz, Tel. (0049) (0) 7531 122 49 79.**