

# Jahresgruppe „Achtsam leben“

Von Herbst 2020 bis Sommer 2021

---

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 werden unsere Gedanken und Grundüberzeugungen sein. Wie gelingt uns im Alltag ein guter Abstand zu unseren Gedanken? Wie können wir es vermeiden, uns in endlosen Grübeleien zu verstricken oder bestimmten Grundüberzeugungen zu glauben, die uns mehr schaden als nützen? Wir werden aber auch unsere Achtsamkeit generell fördern, außerdem kann diese Jahresgruppe genutzt werden, um Meditation kennenzulernen.

Dazu nutzen wir Achtsamkeitsübungen, Kurz-Inputs, Meditationen, Partnerübungen und Austausch in der Gruppe.

## **Termine:**

Die Gruppe beginnt am 22. September 2020 und erstreckt sich über insgesamt 16 Treffen jeweils dienstags von 19-21 Uhr. Zusätzlich finden 3 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 auf Anfrage möglich.

## **Anmeldung und weitere Infos:**

finden Sie umseitig und unter [www.andreas-knuf.de](http://www.andreas-knuf.de)



---

Psychologischer Psychotherapeut Andreas Knuf

Mobil: 0176 45 37 23 28

Alte Litzelstetter Str. 83

DE-78467 Konstanz

# Jahresgruppe „Achtsam leben“

Von Herbst 2020 bis Sommer 2021



## Die Termine der Jahresgruppe:

Dienstag 22.09.2020  
Samstag 10.10.2020, Intensivtag  
Dienstag 20.10.2020  
Dienstag 03.11.2020  
Dienstag 17.11.2020  
Dienstag 01.12.2020  
Dienstag 15.12.2020

## Weihnachten

Dienstag 12.01.2021  
Dienstag 26.01.2021  
Dienstag 09.02.2021  
Dienstag 23.02.2021  
Dienstag 09.03.2021  
Samstag 27.03.2021, Intensivtag  
Dienstag 13.04.2021  
Dienstag 27.04.2021  
Dienstag 11.05.2021

## Pfingsten

Samstag 12.06.2021, Intensivtag  
Dienstag 29.06.2021  
Dienstag 13.07.2021, Abschluss mit kleiner Feier

Für die Jahresgruppe ist eine möglichst regelmäßige Teilnahme wünschenswert. Sie sollten aus heutiger Sicht an mindestens 80% der Termine teilnehmen können. Falls Sie an fünf oder mehr Terminen verhindert sind, ist eine Teilnahme nicht sinnvoll. Krankheit und unerwartete Ereignisse sind hiervon natürlich ausgenommen.

Psychologischer Psychotherapeut Andreas Knuf

Mobil: 0176 45 37 23 28

Alte Litzelstetter Str. 83

DE-78467 Konstanz