

Achtsamkeit in Bewegung

Achtsam sein heißt, auf sich, auf andere und auf unsere Umwelt zu achten. Es heißt, bewußt und mit allen Sinnen wahrnehmen, was in mir und um mich herum passiert. Achtsamkeit bedeutet aber noch viel mehr, es ist eine Lebenseinstellung, eine Haltung. Dazu gehört auch, daß wir weder werten noch urteilen. Wir können üben, uns und andere einfach so zu akzeptieren, wie sie sind. Jede/r ist ok, so wie er/sie ist.



Wir können lernen, Dinge ohne Absicht zu tun, also im Sinne von »Der Weg ist das Ziel«. Das größte Geschenk ist, im Hier und Jetzt zu leben, die Gegen-

wart, den Moment zu genießen. Wir können uns darin üben, eins nach dem anderen zu tun, statt mehrere Dinge gleichzeitig. Ein achtsames Leben bedeutet weniger Streß, mehr Lebensfreude und liebevollere Beziehungen – auch zu sich selbst.

Diese Achtsamkeits-Haltung möchte SystemCoach Ute Bernhardt vermitteln. Sie bietet dazu verschiedene Angebote an, die bevorzugt im Wald stattfinden.

Beim **Bewegenden Coaching** werden die verschiedensten Themen beim Gehen durch den Wald besprochen. Die wohltuende Wirkung des Waldes und die Bewegung unterstützen das Coaching, und die Klienten finden so leichter und schneller zu einer passenden Lösung.

Bei **Achtsamkeitsspaziergängen** sind die Teilnehmer/innen zu verschiedenen Sinnes-, Atem- und Achtsamkeitsübungen eingeladen. Diese führen zu Ruhe, Entspannung, bewußterer Wahrnehmung und weniger Streß. Ute Bernhardt gibt wertvolle Hinweise, wie diese kleinen Übungen in den Alltag eingebaut werden können.

Beim **WaldCoaching mit Klängen** für 2 – 4 Personen dürfen alle die Ruhe, Kraft und Weisheit des Waldes nützen, um in einem geschützten Raum ihre Lebenssituation zu reflektieren. Unterstützt durch sanfte Klänge ist es möglich, alles Belastende loszulassen, gut geerdet in der eigenen Mitte anzukommen und neue Impulse zu erhalten.

Für Gruppen, auch in Firmen, bietet Ute Bernhardt **Workshops** zu verschiedenen Themen an, wie z.B. Konflikte als Chance, Miteinander statt Gegeneinander, Streß abbauen durch Achtsamkeit, Mut zu Veränderungen, Selbstbestimmt zu mehr Lebensfreude u.ä.

Mit Unterstützung der Natur können wir lernen, ruhig, gelassen und liebevoll in Frieden mit uns und anderen ein Leben in Freude zu leben.

Weitere Informationen

SystemCoach Ute Bernhardt
71720 Oberstenfeld
07062 – 510 91 40
kontakt@kolibris.info
www.kolibris.info