



STILLE PRÄSENZ

In diesem Kurs nehme ich Sie an 8 Abenden und an 1 vertiefenden Achtsamkeitstag mit auf die Reise zur **liebvollen SelbstWahrnehmung**.

Mit meiner Begleitung lernen und üben Sie **5 grundlegende einfache**

Achtsamkeitsmeditationen zur Wahrnehmung von Atem und Körper.

Im Laufe des 8 - wöchigen Kurse wird es Ihnen so möglich sein, sich auch im Alltag zunehmend im Hier und Jetzt zu erleben.

Mit dieser neu gewonnenen, alltagstauglichen **Präsenz**,

- verlangsamt sich das Gedankenkreiseln, das bis hierher die physiologischen Stressreaktionen bis hin zur Angst immer wieder angetrieben hat;
- reguliert sich die auf diesen Stress oft folgende überbordende Hormonproduktion;
- normalisieren sich gesteigerte Herzschlagraten und Schlaflosigkeit ;
- zeigen sich lang angestaute Konflikte, bei denen wir nicht vom Fleck kamen, in einem anderen Licht.

Das Erlangen von Präsenz, das Ankommen in Stille, fährt alte, eingefahrene Reaktionen auf Stressreize messbar herunter.

Darüberhinaus stelle ich Ihnen an den Abenden in kurzen Impulsreferaten die neuesten Erkenntnisse der Gesundheitswissenschaften bzgl. Stressforschung aus Psychologie und Physiologie vor.

Das immer wiederkehrende liebevolle **Trainieren des Ankommens in der Stille** ermöglicht uns, Stress und Unruhe abzubauen, und eine dadurch neu **erwachsene und erwachende erweiterte Geistes- und Bewusstseinshaltung** zu erkennen, zu pflegen und durch Selbstmitgeföhlsübungen anzunehmen. So gelingt es uns Schritt für Schritt den alten Problemen gegenüber in eine neue Lösungsbereitschaft und Lösungsfähigkeit zu treten.

Ich freue mich darauf, das MBSR Mindfulness Based Stress Reduction Training nach Jon Kabat-Zinn, bereits bei über 20 Mio Patienten erfolgreich angewandt, Ihnen an folgenden Terminen zu vermitteln:

Kurs: Fr's ab 27.10.23- 22.12.23, 8 Abende in Folge, je 17:30-20 Uhr +1 Achtsamkeitstag, Termin wählt Gruppe

Ort: Praxis Drab, Holzgartenstr. 34a

Preis: 390,00 €

Anmeldung: AB 0911/330318 // mail: carolin@praxis-drab.de

Voraussetzung für die Kursteilnahme ist ein 30 minütiges kostenfreies Vorgespräch per Telefon oder Teilnahme an einem Orientierungstreffen.

Zu meiner Person:

Carolin Drab, Jahrgang 1965, verheiratet und Mutter.

Mein beruflicher Weg führte mich vom Theater über die tiefenpsychologisch orientierte Tanz- und Ausdruckstherapie zur Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG) und Achtsamkeitslehrerin in Zertifizierung.

Seit 30 Jahren nun befinde ich mich bewusst auf meinem spirituellen Weg, der in Canada in einem fast 1-jährigen Aufenthalt bei den Ojibwas begann, mich zu verschiedenen (vor-)buddhistischen Meditationstraditionen wie zB Dzogchen (10 Jahre) führte.

Durch meine täglichen Meditationen und die energetischen Heilbegleitungen in unserer Praxis während der letzten 23 Jahre durfte ich tiefe Einblicke in unsere Lebens- und Seinszusammenhänge erfahren, die mich immer wieder mit der Freude und der Überzeugung am friedlichen Miteinander verbinden, trotz allem Leid.

Gerne begleite ich Sie ein Stück des Weges auf Ihrer spirituellen Suche und Reise, und führe Sie in die Praxis der Achtsamkeitsmeditationen ein.

Mit herzlichen Grüßen und tiefem Vertrauen in die aktive Friedfertigkeit

Carolin Drab