

www.onnnea-hh.de

Achtsamkeit - aus innerer Mitte leben

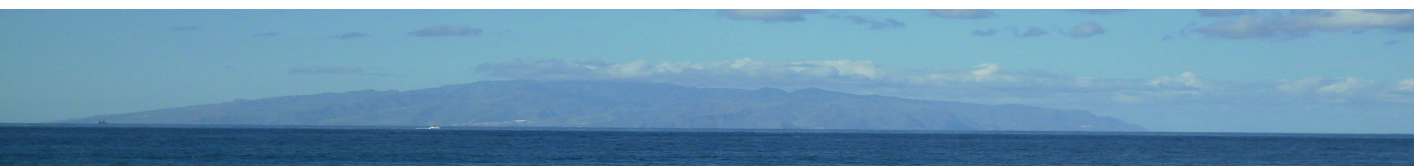
„Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit.
Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.“

(Thich Nhat Hanh, Das Glück einen Baum zu umarmen)

Ein interessantes Thema: Achtsamkeit. Was kann man im Allgemeinen darunter verstehen? Was ist davon zu halten? – und: Was habe ich davon? ... Habe ich es an dieser Stelle mit einer Modeerscheinung zu tun?

Nein, nicht wirklich! Achtsamkeit kann als Ausdruck der Aufmerksamkeit im Zusammenhang mit einem besonderen Wahrnehmungsbewusstseinszustand verstanden werden, als spezielle Persönlichkeitseigenschaft, als Methode zur Verminderung des Leidens, wie es in den östlichen Philosophien empfunden wird.

Finden Sie bei uns den Weg zu sich selbst und erreichen die innere Mitte!



Für uns bedeutet Achtsamkeit...

...einem bewusst sein:

Klarheit und Präsenz. Statt sich vom Alltagstran wegschwemmen vom „Auto-Piloten“ des Reptiliengehirns steuern zu lassen, wachen Sie auf und leben!

Unsere Altvordern wussten es:

„Ich war in der Hölle. Das Einzige das dort brennt, ist das, was ihr ni loslassen wollt.“
(Meister Eckhart)

...im gegenwärtigen Augenblick:

mit allen Sinnen, Gedanken und Gefühle erleben, was hier und jetzt statt sich von Sorgen und Ängsten zu irrealen Zukunftsvisionen zu lassen oder mit Groll oder Bedauern über Vergangenes zu brüten und nicht loslassen zu können. Öffnen Sie sich für das Wunder des Augenblicks! Ein wahres Abenteuer!

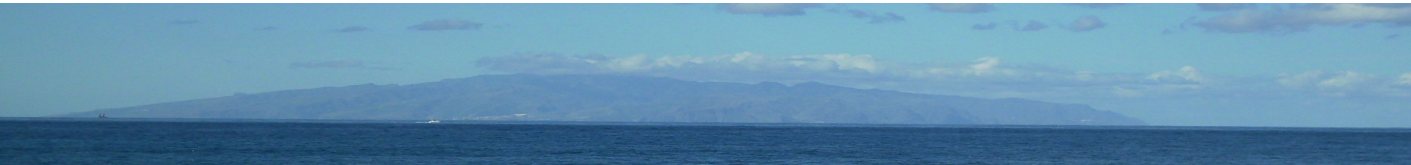
... akzeptierend sein, im Sinne der Meditation:

für diesen Moment alles so lassen, wie es ist – jetzt!

„Denke immer daran, dass es nur eine wichtige Zeit gibt: Heute. Hier. Jetzt.“

(Leo Tolstoi)

Das bedeutet so viel wie WuWei: Handeln im Nicht-Handeln nicht alles gut und immer schön. Vielmehr befreien Sie sich von den zwanghaften Reaktionen des Greifens und Weghaben-Wollens. So



Achtsamkeit: Sei im Hier & Jetzt...

In der heutigen Zeit, der Schnelllebigkeit und in der die sich rasant verändernde Technik, die uns fort zu treiben droht. Weit von uns selbst, ist das „Hier und Jetzt“ gerade wichtig geworden. Oft verlieren wir das Wesentliche und vor allem uns selbst.

Im Seminar zeigen wir Ihnen Wege und entwickeln Ideen um im Hier und Jetzt zu sein. - Einfach nur zu sein! Regenerieren zu können. heißt jetzt zu sein, um das Morgen zu erschaffen! Entwickeln Sie Strategien für einen erfüllten - jetzt - gelebten Tag!

- Yoga – Seinen Körper und sich selbst wahrnehmen
- Gefühle sind menschlich: „den inneren Fluss wieder zum fließen bringen“
- Stille wahrnehmen – z. B. Gedanken kommen und wieder ziehen lassen
- Kleine Hilfen: Aromaöle, Handschmeichler, Fingeryoga, Schreiben, Reflexpunkte
- Selbstreflektion: Wie fühle ich mich gerade?
- Zitat: „Zeit ist Illusion, real ist nur das Jetzt“ Für und wider; was ist Zeit?
- Entspannungsübung

Voraussetzungen: keine

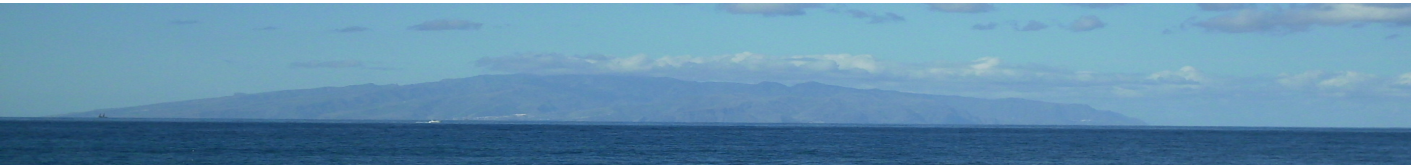
Seminarzeit Sa./So.: 10:00 Uhr – 18:00 Uhr – 1 Stunde Mittagspause

Preis 349,-€ / Person

Anmeldung unter: kontakt@onnea-hh.de

Bitte mitbringen: Decke, Meditationskissen / -bänkchen

Termine: 31.10. 2020



Achtsamkeit für den Alltag

Viele von uns sind im Alltag auf der Suche nach etwas, was ist es? Eine Art Triebfeder lässt den Betreffenden gern von einem Ort zum anderen / von einem Zusammenkommen zum nächsten huschen... Was kann das sein? Da unsere Gesellschaft scheinbar oft und gern Hektik und „Multitasking“ erwartet, braucht es für den einzelnen ein Ort/Zeitpunkt der Ruhe und Besinnung... Achtsamkeitsübungen sind ein Schlüssel sich wieder zu finden in einem Alltag, der so viel von einem erwartet...

Finde die innere Kraftquelle in Dir...

- Unterscheidung Alltagsbewusstsein – Bewusstsein in Achtsamkeit
- Achtsamkeitsübungen
- Meditationen im Liegen, Sitzen und Gehen
- Umgang mit Gedanken, Erkennen von Stress auslösenden Gedanken
- Selbstwahrnehmung und emotionale Selbstkontrolle:
 - Umgang mit schwierigen
 - Gefühlen wie Ärger und Wut
- Achtsamkeit im Alltag
- Achtsamkeit und Selbstregulation

Voraussetzungen: keine

Gruppengröße 2 bis 5 Teilnehmer

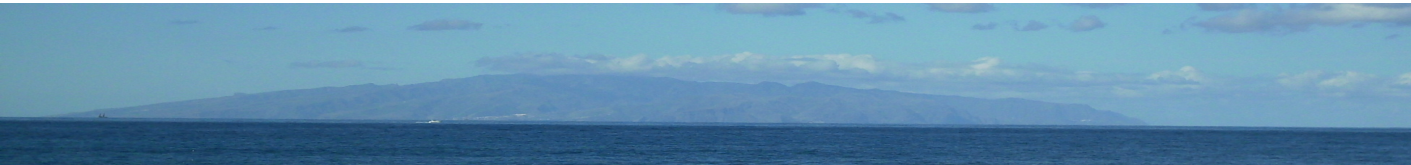
Seminarzeit: 10:00 Uhr – 17:00 Uhr – 1 Stunde Mittagspause

Preis 345,-€ / Person Anmeldung unter: kontakt@onnea-hh.de

Anmeldeschluss ist 5 Arbeitstage vor Seminarbeginn

Bitte mitbringen: Decke, Meditationskissen / -bänkchen

Termine: 18.04.2020



Achtsamkeit – Im Rhythmus des Lebens

Das Wahrnehmen des Augenblicks, aus der Hektik in die innere Ruhe finden.

„Unser wirkliches Zuhause ist dieser gegenwärtige Augenblick. Wenn wir wahrhaftig in diesem Augenblick sind, verschwinden alle unsere Sorgen und Nöte und wir entdecken das Leben mit seinen Wundern. – traditionelle Sicht buddhistischer Lehrer

Achtsamkeit beinhaltet eine bestimmte innere Haltung:

- Nicht werten - sich in Geduld üben
- Anfänger - Geist bewahren
- Vertrauen entwickeln
- ohne streben – WuWei was uns der Zen zu vermitteln weiß
- Annehmen • Loslassen

Im Seminar lernen Sie Übungen zur Achtsamkeit kennen. Körper & Geist werden wieder einander verbunden, das bewusste Erleben geübt.

Voraussetzungen: keine

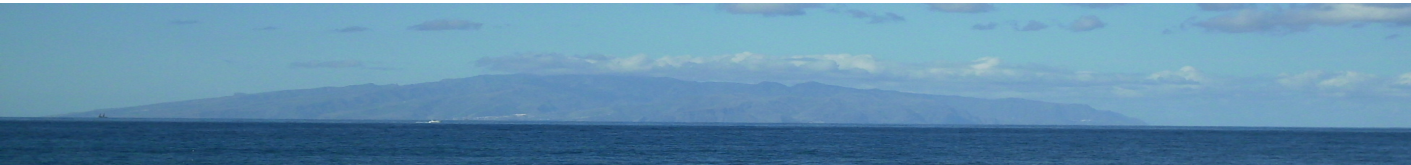
Seminarzeit Sa./So.: 10:00 Uhr – 18:00 Uhr – 1 Stunde Mittagspause

Preis 349,-€ / Person

Anmeldung unter: kontakt@onnnea-hh.de

Bitte mitbringen: Decke, Meditationskissen / -bänkchen

Termine: 26.09.2020



Achtsamkeit – Mit sich im Einklang sein

Zu den schönen Eigenschaften der Achtsamkeit zählt, dass Sie nicht in Ruhe verharren müssen. Achtsam kann man auch in der Eigenaktivität sein. Dieses Seminar soll Ihnen Gelegenheit geben Achtsamkeitserfahrungen zu machen, während Sie sich bewegen, still sitzen, eine Kleinigkeit zu sich nehmen, oder etwas kreativ schreiben... Ihr Atem ist wie ein Anker, der Sie in der Ruhe des inneren Ortes hält. Wenn Sie sich Ihren Atem bewusst machen, während Sie sich auf anderes konzentrieren, kann dieser Umstand Sie in die Lage versetzen, Ihre Herausforderung aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Das ist ein Weg die innere Anspannung zu lösen.

- Ankommen – Meditation
- Begriffsklärung
- Einblick in „the work“
- Geführte Traumreisen
- Kreatives Schreiben
- Kläranlage des Geistes
- Der Augenblick – spüren, fühlen, was ist
- Yogaübungen für den Tag
- und vieles mehr ...

Voraussetzungen: keine Seminarzeit

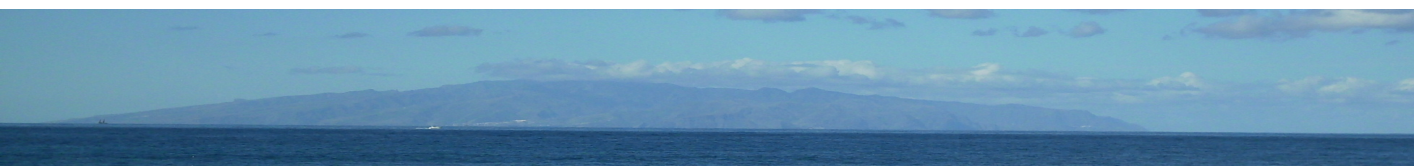
Sa./So.: 10:00 Uhr – 18:00 Uhr – 1 Stunde Mittagspause

Preis 349,-€ / Person

Anmeldung unter: kontakt@onnea-hh.de

Bitte mitbringen: Decke, Meditationskissen / -bänkchen

Termine: 07.10.2020



Achtsamkeit – Der Weg zur eigenen Persona

Auf der unerklärlichen Suche im Leben, bei der wir oft selbst nicht begreifen wonach, stellt sich oft heraus, dass wir auf der Suche nach uns selbst sind. Wie finden wir uns selbst? Dieser Weg führt meist über Selbstakzeptanz, sich selbst lieben lernen und vor allem Zeit für sich selbst zu finden. D sich selbst genug. Bestimmt kennst auch du einen Menschen, der spürbar "in sich selbst ruht". Solche Menschen strahlen Zufriedenheit, Freundlichkeit, Gelassenheit, Milde, Mitgefühl und Weisheit aus. Und zwar unabhängig davon, ob sie selbst leiden oder nicht. Sie ruhen einfach in sich selbst. Das Selbst ist Ruhe und Wahrhaftigkeit. Es ist ein Schatz in jedem von uns, oft darin verborgen und bereit zur Entfaltung. Das Selbst ist gleich die echte, reine, unendliche, und all umfassende Liebe. Jeder Mensch kann diesen Schatz für sich entdecken - und sich damit seiner selbst bewusst werden.

Meditation / Ankommen

Freies Schreiben ohne Denken (Kläranlage des Geistes)

Ungeliebte Anteile entdecken und lieben lernen

Schreibe Dein eigenes Drehbuch

Selbstliebe durch Körperübungen stärken z.B. Yoga

Dankbarkeit aufschreiben

Körperübung - in sich spüren, Reise durch den Körper

Voraussetzungen: keine Seminarzeit

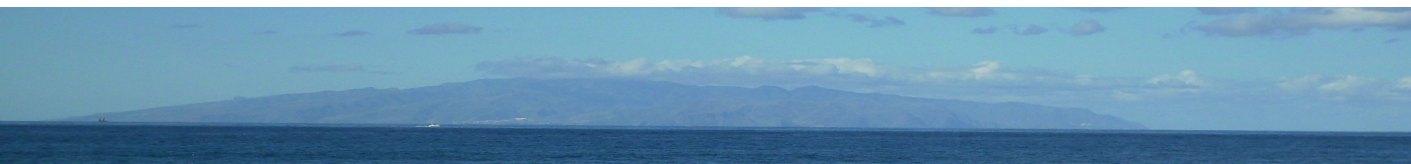
Sa./So.: 10:00 Uhr – 18:00 Uhr – 1 Stunde Mittagspause

Preis 249,--€ / Person

Anmeldung unter: kontakt@onnea-hh.de

Bitte mitbringen: Decke, Meditationskissen / -bänkchen

Termine: 17.10. 2020



Fühlen, beobachten -> Entschleunigen

Gedanken erschaffen die Realität, die uns umgibt. In diesem Semina Ziel, sich wieder bewusst zu werden, wie jeder einzelne sein Leben gestaltet Programme des Denkens zu erkennen und Lösungen zu formulieren, Auswege zu finden...

- Verschiedene Wege Achtsamkeit zu erreichen...
- Begriffsklärung
- Meditation
- Niemand kann Dir Freiheit schenken, außer Du Dir selbst...
- Achtsamkeitsübungen
- Aufschreiben: ...jetzige - Gefühle, - Gedanken, - Wünsche...
- Die Fülle des Lebens erkennen...

Voraussetzungen: keine

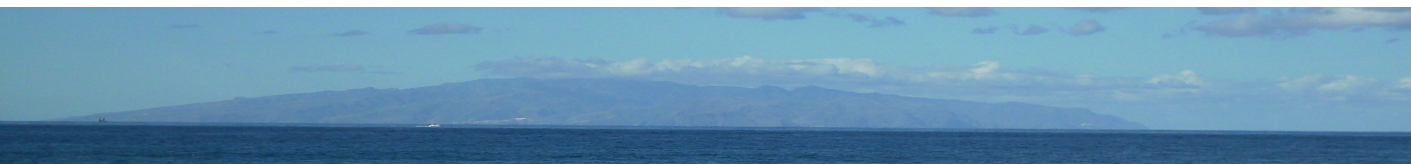
Seminarzeit Sa./So.: 10:00 Uhr – 18:00 Uhr – 1 Stunde Mittagspause

Preis 349,-€ / Person

Anmeldung unter: kontakt@onnnea-hh.de

Bitte mitbringen: Decke, Meditationskissen / -bänkchen

Termine: 22.08. 2020



Meditation

In unserer Zeit suchen die Menschen eine neue Innerlichkeit. Sie suchen auf neuen Wegen den Sinn des Lebens. Schon Franz von Assisi meditierte, in den Klöstern gab es eine lange Tradition – wie in Ost-Asien auch. Menschen wollen Entspannung, Sammlung und Meditation – dieser Workshop soll anregen uns Einblick verschaffen.

- Alltag = Rhythmus zwischen Spannung & Ruhe
- Meditation und Gesundheit
- Verschiedene Meditationstechniken

Meditation mit einem Mantra

Meditation mit einem Bild

Meditatives Atmen

Gong-Meditation

Meditation mit Musik

- Erlernen der Meditation • Integration in den eigenen Alltag
- Zusammenfassung
- Diskussion

Voraussetzungen: keine

Seminarzeit Sa./So.: 10:00 Uhr – 18:00 Uhr – 1 Stunde Mittagspause

Preis 349,--€ / Person

Anmeldung unter: kontakt@onnea-hh.de

Bitte mitbringen: Decke, Meditationskissen / -bänkchen

Termine: 18.07.2020



Achtsamkeit - „the work“

Byran Katy – Was uns Ihr Weg bedeuten kann!

The Work of Byron Katie ist ein Weg, jene Gedanken zu erkennen und zu hinterfragen, die das Leiden in der Welt verursachen. Es ist ein Weg, der zum inneren Frieden und zum Frieden mit der Welt führen kann. Jeder mit einem offenen Geist kann The Work machen.

Willst du wirklich die Wahrheit wissen?

Untersuche jede deiner Aussagen, indem du vier Fragen und die Umkehrung verwendest. Verzichte auf jede Aussage, die mit „aber“, „weil“ oder „und“ beginnt. Gehe jeweils mit nur einer einzigen negativen Überzeugung durch den Untersuchungsprozess. ...

Das will geübt sein. Dieses Seminar ist ein Einstieg in die Technik von „the work“ .

Es ist ein Abenteuer, welches in das weiteren Leben tiefe Wirkung ausstrahlen kann.

Es ist tiefe Aufmerksamkeit, kann Missverständnisse aufdecken und klären. Ein Wochenende kann dabei sehr schnell vergehen.

Voraussetzungen: keine

Seminarzeit Sa./So.: 10:00 Uhr – 18:00 Uhr – 1 Stunde Mittagspause

Preis 349,--€ / Person

Anmeldung unter: kontakt@onnea-hh.de

Bitte mitbringen: Decke, Meditationskissen / -bänkchen

Termine: 20.06.2020

