

Achtsamkeit mit Grenzen



**Mittwoch, den 16. Januar 2019
von 17:00 bis 19:00 Uhr**

Achtsamkeit ist sozusagen Voraussetzung, wenn man sich mit dem Thema Grenzen auseinandersetzen möchte!

Die meisten von uns merken nicht, wann sie die Grenze eines Gegenübers überschreiten oder die eigene Grenze überschreiten lassen. Falls man seine Grenze überhaupt kennt, weiß man oft entweder nicht, wie man diese verteidigen soll und richtet deshalb die unausgedrückte Aggression gegen sich selbst, oder man ist herabgegrenzt und damit innerlich zwar in Sicherheit, aber vereinsamt. Um das erstmal wahrzunehmen braucht es Achtsamkeit, Selbstrespekt und Selbstakzeptanz.

Meist richtet man sich unbewusst eher nach den Wahrheiten von seinem Gegenüber: Hauptsache ich bin akzeptiert, geachtet, willkommen und geliebt. Damit aber hat man buchstäblich die Orientierung für sich selber und ein Leben in Liebe, Wahrheit und Freiheit verloren.

Kleine Übungen und evtl. eine Modellaufstellung unterstützen uns dabei, die Schwierigkeiten und die natürliche Dynamik von Achtsamkeit mit gesunden Grenzen zu verstehen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, auch warme Socken mit.

Referentin: Viramano Ursula Wermund
Praxis für Körper-, Psychotherapie HPG und Meditation



Ort:
Nachbarschaftshilfe Inning, Enzenhofer Weg 9, 82266 Inning am Ammersee.

Alle Interessenten – auch Nichtbetroffene – sind herzlich eingeladen.

Über die Ammerseer Krebsselfhilfe:

Durch Erfahrungsaustausch, Verständnis und Anteilnahme bekommen die Mitglieder hier Unterstützung, ein Hilfsnetz wurde hier aufgebaut. Das Selbstwertgefühl wird gefestigt und gesunde Anteile werden gestärkt. In der Gruppe erhalten Sie zahlreiche Informationen zur Krankheit oder zur Bewältigung von Folgeproblemen.

Für weitere Informationen:

Anne-Marie Weber ☎ 0173 2314640
Martina Krause ☎ 0176 57373041
www.ammerseerkrebsselfhilfe.de