

Meditation und Achtsamkeit



Kursprogramm 2019

Kursleitung

Dr. med. Cornelia Pansch

Kursort

**Praxis für Osteopathie
& Traditionell Chinesische Medizin**

Schillerplatz 16
69198 Schriesheim
medicum-Ärztelhaus

Tel. 06203/95723 | info@praxis-pansch.de

www.praxis-pansch.de



Die Geheimnisse des Lebens eröffnen sich, wenn wir bereit sind nach Innen zu lauschen.



LEBENSWERTE — WERTE LEBEN

Meditation & Impuls

Lärm und Hektik regieren unsere Welt. Anhäufung materieller Werte, Erfolg und Leistung bestimmen unser Denken und Handeln. In dieser nach Außen orientierten Lebensgestaltung verlieren wir oft das Gespür für die Werte des Lebens.

Was ist im Leben wirklich wichtig?

Wie kann man ethische Werte im Alltag etablieren und verankern?

Welchen Einfluss hat die innere Haltung auf unser Leben?

Diesen und anderen Fragen wollen wir uns durch Rückzug in unsere Mitte und im offenen Dialog stellen. In jedem Menschen sind ethische Werte verankert — sie wollen gesehen, gehört, genährt und entfaltet werden. Innere Werte bestimmen die Haltung, die man im Leben einnimmt und dienen als Orientierungshilfe insbesondere in schwierigen Lebenslagen. In der Meditation werden wir uns ihrer bewusst und manifestieren sie auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene.

10 Termine:

Dienstag 19:30-21 Uhr

22.01/29.01/05.02/12.02/19.02/26.02/12.03/19.03/26.03/02.04

Mittwoch 19:30-21 Uhr

18.09/25.09/02.10/09.10/16.10/23.10/06.11/13.11/20.11/27.11

Kursgebühr 150€

Wenn du dein Leben so intensiv und vollständig leben möchtest, wie es geht, dann sei dort, wo es stattfindet:

Im Hier und Jetzt!

Doris Kirch



GESUND DURCH MEDITATION UND ACHTSAMKEIT

Einführungskurs Meditation & Achtsamkeit

Meditation und Achtsamkeit fördern die Widerstands- und Regenerationsfähigkeit des Menschen.

Resilienz ermöglicht dem Körper insbesondere während dauerhafter Stresssituationen und bei anhaltenden emotionalen Belastungen entspannter, gelassener und gesundheitsorientierter zu reagieren.

Stressbedingte Erkrankungen wie Bluthochdruck, Schlafstörungen, chronische Schmerzen, innere Unruhe, Erschöpfungszustände, Depressionen, Angststörungen und Burnout werden durch regelmäßige Übung nachweislich gelindert.

Die Konzentrationsfähigkeit nimmt zu, das emotionale Gleichgewicht wird stabilisiert und das eigene Energiepotenzial wird entfaltet, sodass sich ein alltagstaugliches Selbstmanagement zur Bewältigung körperlicher und psychischer Belastungssituationen entwickeln kann.

Inhalt: Theoretische Erläuterung und praktische Übungen der Achtsamkeitsarbeit, Schulung sensorischer und emotionaler Wahrnehmung, geführte Meditation, Qi Gong, Bodyscan

8 Termine:

Mittwoch 19:30-21 Uhr

06.02/13.02/20.02/27.02/13.03/27.03/03.04/10.04.

Mittwoch 11:30-13 Uhr

25.09/02.10/09.10/16.10/23.10/06.11/13.11/20.11

Kursgebühr 120€

Die größte Entscheidung Deines Lebens liegt darin, dass Du Dein Leben ändern kannst, indem Du Deine Geisteshaltung änderst.

Albert Schweitzer



— WEGE ZU MIR — — TAGESRETREAT —

Ankommen, in sich hineinspüren, der Botschaft von Körper und Seele lauschen, verborgene Potenziale entfalten und Ressourcen erneuern
— darum geht es an diesem Tag.

Klassische Atemmeditation und körperorientierte Meditationsverfahren im Wechsel, leiten uns auf den Weg zur Mitte und bringen uns eng in Kontakt mit uns selbst.

Impulstexte, Dyadenarbeit, Achtsamkeits- und Sensitivitätsübungen stärken das Vertrauen in unsere intuitiven Fähigkeiten.

Atem- und Qi Gong Übungen regenerieren unseren Körper.

Samstag, 6. Juli

10-18 Uhr

mit 2-stündiger Mittagspause

Kursgebühr 70€ inkl. Obst und Getränke

Der Arzt verbindet deine Wunden. Dein innerer Arzt aber wird dich gesunden. Bitte ihn darum sooft Du kannst.

Paracelsus



HEILUNG VON INNEN

Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Jeder Mensch besitzt die Fähigkeit, sich selbst zu heilen. Ununterbrochen laufen automatisch gesteuerte Reparatur- und Regenerationsprogramme in unserem Körper ab, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.

Dauerhafter Stress, Erschöpfung, emotionale Belastungen aber auch Umwelteinflüsse können das Selbstheilungsprogramm des Körpers empfindlich stören. Strukturelle Defekte, Immunschwäche, chronische Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen bis hin zu Krebserkrankungen sind die Folge.

Dieser Kurs vermittelt Techniken, die den persönlichen Zugang zu den Selbstheilungskräften wieder herstellen, sie (re-)aktivieren, mobilisieren und gezielt zum Einsatz bringen. Studien beweisen, dass die Kraft der Gedanken, geschult durch spezielle Meditations- und Visualisationsübungen, sowie Atem- und Körperübungen das Immunsystem stärken und die Salutogenese in Gang setzen.

Inhalt: Meditation, Visualisation nach Simonton, Achtsamkeitsübungen, interaktive Impulsarbeit, spezielle Atemübungen, Erlernen einfacher Techniken aus der TCM zur Selbstbehandlung

10 Termine:

Mittwoch 11:30-13 Uhr

30.01/06.02/13.02/20.02/27.02/13.03/20.03/27.03/03.04/10.04

Dienstag 19:30h-21 Uhr

17.09/24.09/01.10/08.10/15.10/22.10/05.11/12.11/19.11/26.11

Kursgebühr 150€



zur Person:

Dr. med. Cornelia Pansch

FÄ für Allgemeinmedizin/Notfallmedizin

Traditionelle chinesische Medizin

Integrative Medizin



Meditationsunterweisung:

Willigis Jäger - Benediktushof, Holzkirchen

Thich Nhat Hanh - Waldbröhl

Prof. Sabine Bobert - The Mental Turning Point

Claus Haupt - Theta Healing

Rosina Sonnenschmidt - Mediales Heilen

verbindliche **Anmeldung** unter 06203/9572313 oder e-mail an **info@praxis-pansch.de** erbeten

max. Teilnehmerzahl 10 Personen/Kurs
eventuelle Terminabweichungen werden rechtzeitig vor Kursbeginn bekanntgegeben



www.praxis-pansch.de

