

Achtsamkeitskurs

Achtsamkeit ist nicht einfach ein Kurs, Achtsamkeit ist eine Lebenseinstellung.

Viele Menschen tun viel für ihre Aussenwelt, aber nur wenig für ihr Innenleben. Doch alles Wissen und Können sowie jeder Erfolg im Aussen bringen nichts, wenn wir uns innerlich leer und nicht in Balance fühlen.

Irina war mehrere Jahre Lehrerin und kennt den Schulalltag gut, mit und ohne eigene Achtsamkeitspraxis. Sie selbst sagt: „Durch eine regelmässige Achtsamkeitspraxis ändert sich nicht nur das Schule geben – es ändert sich alles!«

Achtsamkeit hilft, sich selbst besser wahrzunehmen und authentischer und selbstbestimmter zu sein. Zudem stärkt die Achtsamkeit die eigenen Stärken und hilft die eigenen Grenzen zu erkennen. Oder anders ausgedrückt, Mann und Frau lernen, wie sie immer wieder den eigenen inneren Kompass ausrichten können, um ihr Leben selbstbestimmt und authentisch zu leben.

Wissenschaftliche Studien zeigen zudem, dass eine kontinuierliche Achtsamkeitspraxis das Stressniveau senkt, die Konzentration stärkt und allgemein mehr Gelassenheit und Zufriedenheit ins Leben bringt - Fähigkeiten, die immer wichtiger werden und dies sowohl in der Schule als auch generell im Leben.

Die Herausforderung liegt nicht in den Achtsamkeitsübungen als solchen, sondern entscheidend ist das regelmässige Anwenden. So sagt Irina auch: «Es ist eine bewusste Entscheidung, sich immer wieder Zeit zu nehmen – Zeit für sich und für die eigene Persönlichkeitsstärkung. Happiness is an inside job“.»

„Die wahre Zufriedenheit besteht darin, im Alltäglichen das Kostbare zu sehen.“

Mit dieser Haltung und Freude arbeitet Irina heute als ganzheitlicher Coach, Hypnosetherapeutin und Yogalehrerin, leitet Achtsamkeitskurse und ganzheitliche Retreats. Das Thema Schule liegt ihr dabei besonders am Herzen, weshalb sie regelmässig auch Kurse und Seminare für Lehrpersonen und Schulleitungen anbietet.

Programm / Ziele:

- **Die Definition von Achtsamkeit kennen und verstehen.**
- **Die nachhaltige positive Wirkung auf Körper und Geist durch eine regelmässige Achtsamkeitspraxis erfahren und verstehen.**
- **Diverse Achtsamkeitsübungen direkt erlernen und anwenden.**
- **Einblick in den Bereich positive Psychologie erhalten und direkte Umsetzungen für den Alltag mitnehmen.**
- **Anwendung des Reflectingteams zum Thema Stress.**

Kurskosten: Fr. 50.- für ISSVS-Mitglieder, für externe TeilnehmerInnen 150.-

Wann: Samstagnachmittag 9. April 2022; 13:30 – ca. 16:30 Uhr

Späteste Anmeldefrist: bis Montag 21. März 2022

Wo: Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich



Kursleitung.

Irina Schumacher, www.irinaschumacher.ch

Irina lebt und arbeitet in Chur und im Engadin.

Fragen / Anmeldung: info@irinaschumacher.ch

Oder für ISSVs Mitglieder gerne direkt über den ISSVs:

sandra_altermatt@bluewin.ch