

# Achtsamkeit und Selbsterfahrung

## Achtsamkeit

Ein Training in Achtsamkeit eröffnet einen tieferen Zugang zum eigenen Körper und verfeinert Ihre Wahrnehmung. Mit achtsamer Aufmerksamkeit lernen Sie Veränderungen in Ihrem Körper und in Ihrem Befinden frühzeitig zu entdecken. Die Symptome des Körpers, Krankheitszeichen sind Signale des Körpers, Signale des Unbewußten und mit Berücksichtigung dieser Signale finden Sie eine Chance, mit therapeutischer Unterstützung zu Veränderungen zu finden, die Ihrer Gesundheit und Ihrer Potenzialentwicklung dient.

Eine **Prozessorientierte Selbsterfahrungsgruppe** zu diesem Thema wird angeboten: Bitte sehen Sie bei den Terminen und Workshops nach.