



# Meditation und Achtsamkeit

ONLINE-Kurs  
Kursleiterin: Monika Meier

Meditation ist ein Innehalten im Alltag. Sie bringt unseren Geist zur Ruhe und dadurch kann unser Körper entspannen. Die Aufmerksamkeit wird z. B. dabei auf den Atem gerichtet, damit unser Kopf ruhiger werden kann. Achtsamkeit heißt, achtsam unsere Gefühle, Emotionen und Empfindungen wahrzunehmen. Das achtsam zu beobachten, was in diesem Moment in uns selbst oder um uns herum geschieht und es dann ohne zu werten und zu urteilen anzunehmen. Achtsamkeitsübungen lehren uns, uns selbst, die Situation und auch andere Menschen so anzunehmen wie sie in diesem Moment sind. Auch das ist Entspannung, da wir ohne Stress im Augenblick sein können. Dabei können Geschehnisse aus der Vergangenheit und in der Gegenwart positiver wahrgenommen und besser ins Leben integriert werden. Wer regelmäßig meditiert ist achtsamer im Umgang mit sich selbst und anderen, steigert seine Konzentrationsfähigkeit, ist in sich ruhiger und belastbarer. Bei Jugendlichen ist der Aspekt der Achtsamkeit noch wichtiger, für ein positives Selbstbild, um sich besser Abgrenzen zu können, Ängste zu verringern, für mehr Selbstvertrauen und für mehr Selbsteinschätzung

**jeden Donnerstag ab 17.06.2021  
von 19:00 – 20:00 Uhr**

Teilnahmegebühr für 8 Wochen beträgt 15,00 €.

Anmeldung bis zum 16. Juni 2021:  
E-Mail: [keb.aichach-friedberg@bistum-augsburg.de](mailto:keb.aichach-friedberg@bistum-augsburg.de)  
oder Whats App: 0160/3772384

Plattform: Zoom (keine eigene Software nötig)