

# Am Ende des Tages: Du selbst –



## 90 Minuten Achtsamkeit am Freitag, den 18.09.20 in Lichtenrade

Am Ende des Tages, nach all den Terminen, Besprechungen und Anforderungen, nach diesem alltäglichen Druck, – am Ende des Tages die Frage: War's das? Und was genau war es eigentlich - was bleibt? Hätte da für mich etwas erfüllender sein können. Ist da etwas auf der Strecke geblieben?

Dies ist ein Angebot, innezuhalten und den ständigen Fluß von Informationen und Reizen außen vor zu lassen und sich selbst als Resonanzraum zu spüren für die eigenen Gedanken, die eigenen Gefühle und seinen Körper. Etwas, was sofort hilfreich ist zur Orientierung und zur Verbindung mit sich selbst.

Zugang zu uns selbst finden wir über Achtsamkeit. Sie wird in der östlichen Philosophie seit Jahrtausenden praktiziert und gelehrt und ihr Nutzen ist inzwischen in den Neurowissenschaften, in der Medizin, der Psychologie und im Umgang mit Streß im Alltag unumstritten.

Häufig sind wir im schnellen Alltagsgeschehen im Autopilotenmodus unterwegs. Wie beim Auto- oder Fahrradfahren machen wir im Alltag, im Job, bei Begegnungen automatisch das jeweils Richtige, Erforderliche. (Oder nicht?) Achtsamkeit erlaubt uns, unsere, teils auch einschränkenden, automatischen Verhaltensweisen zu bemerken und bewußt werden zu lassen. Die Bewußtheit eröffnet uns Wahlmöglichkeiten bei dem was uns überfordert. Darum geht es.

Achtsamkeit hilft auch, sich zu erden und zu entspannen. Man merkt, am Ende des Tages, daß ‚Ich‘ in jeder Zelle bin, in jedem Atemzug, in jeder Bewegung. Ich spüre mich wieder - und diese lebendige Erfahrung ermöglicht einen freundlicheren, frischen Blick auf mich selbst.

**Kosten:** 20,-€/Person und Abend  
maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen

**Wann?** Freitag, den 18.09.20 von 18:00 bis 19:30 Uhr

**Wo?** Praxis Peacock, Petkusserstr. 22, 12307 Berlin

**Wer?** Astrid Peacock Körperpsychotherapeutin,  
Seminarleiterin, Trainerin  
Mike Peacock Körperpsychotherapeut,  
Seminarleiter, Trainer

nähere Infos unter:

[www.paarberatung-berlin.eu](http://www.paarberatung-berlin.eu); [www.leibundkoerper.de](http://www.leibundkoerper.de)  
Praxis für Körperpsychotherapie  
Petkusserstraße 22, 12307 Berlin

### Weitere Informationen:

**Astrid Peacock**, geboren 1958

*Heilpraktikerin für Psychotherapie, Praxis für Körperpsychotherapie in Berlin Hakomi-Therapeutin, Fortbildung in Traumatherapie und Paartherapie. Arbeitet mit Klienten, Paaren und Gruppen in Berlin.*



[www.paarberatung-berlin.eu](http://www.paarberatung-berlin.eu)

**Mike Peacock**, geboren 1956

*Heilpraktiker für Psychotherapie, Praxis für Körperpsychotherapie (Hakomi) in Berlin Arbeitet mit Klienten und Gruppen. Hospiz Arbeit.*



[www.leibundkoerper.de](http://www.leibundkoerper.de)