

Astrid Peacock Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Hakomi-Körperpsychotherapeutin Petkusserstr. 22  
12307 Berlin Tel: 0179 222 98 71

# Achtsamkeit anschmecken

ein Abend mit Raum und Zeit für die Begegnung mit dir selbst



**Freitag, den 16.11.18 von 18-19:30 Uhr, dann 2 wöchentlich  
in der Praxis für Körperpsychotherapie Petkusserstr. 22 in Lichtenrade**

Ein Angebot, in kleiner Runde einmal innezuhalten und den ständigen Fluß von Informationen und Reizen außen vor zu lassen. Ein Angebot, einen Resonanzraum zu schaffen für das eigene Sein und das unserer anwesenden Mitmenschen. Etwas, was in der Endlosschleife der angeblichen Notwendigkeiten immer weniger Platz hat, und um so wichtiger wird zur Orientierung und Verbindung mit sich selbst.

Der Abend basiert auf Achtsamkeit und Methoden der Körperpsychotherapie. Achtsamkeit ist ein Bewußtseinszustand, der die Aufmerksamkeit vom Fokus „außen“ nach „innen“ zu sich selbst verlagert. Dieser Bewußtseinszustand ist eine Art Gewährsein, in dem wir uns selbst bemerken können: Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken, die wir vorher gar nicht wahrgenommen haben.

Diese Erfahrung im lebendigen Jetzt wirkt sich erdend und entspannend aus und macht uns im Augenblick präsent. Raus aus der Automatik, rein ins lebendige Jetzt, ins ewig Neue.

*90 Minuten Achtsamkeit/Selbsterfahrung, zuhören und selbst sichtbar werden und gemeinsam neue Erfahrungen machen. Fortlaufende, offene Gruppe.*

**Kosten: 18,-€/Abend**

**Wann? Erstmals Freitag, den 2.11.18 von 18:00 bis 19:30 Uhr, dann 2-wöchentlich**

**Wo? Praxis für Körperpsychotherapie Petkusserstr. 22 12307 Berlin**

**Wer? Astrid Peacock mobil: 0179 222 98 71**

**nähere Infos unter: [www.paarberatung-berlin.eu](http://www.paarberatung-berlin.eu)**