



Monika Willer

Dipl. Meditations- und Achtsamkeitslehrerin



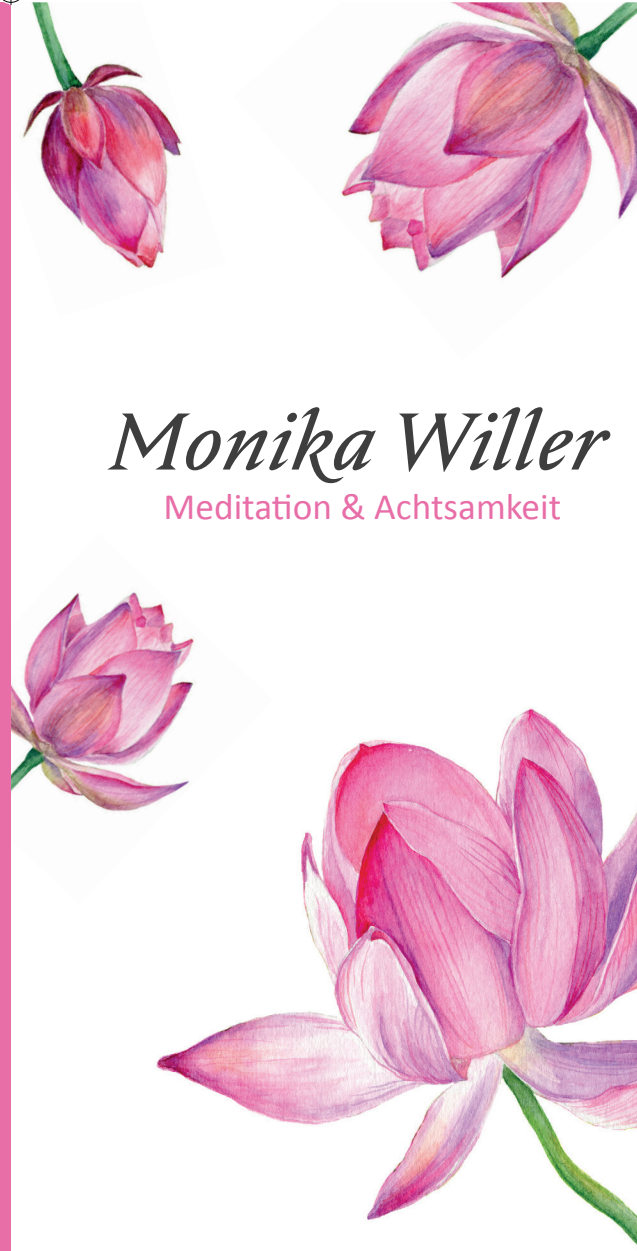
1020 Wien, Praterstraße 17/18

Mobil: 0660 7590444

E-Mail: monikaw_meditation@gmx.at

www.wachstum.wien/achtsamkeit

Raum für Wachstum



Monika Willer

Meditation & Achtsamkeit



MEIN ANGEBOT ...

In meinen Kursen für Meditation und Achtsamkeit erarbeiten wir die Fähigkeit eigene, stresserzeugende, Gedanken- und Bewertungsmuster zu erkennen, sich davon zu distanzieren und sich selbst zu beruhigen. Ein Training in Achtsamkeit und Meditation verbessert außerdem die Lebensqualität, das Glücksempfinden und führt langfristig zu mehr Gelassenheit und Resilienz. Eine gute Basis für die Persönlichkeitsentwicklung und heilsame Veränderung in Richtung Freude, Zufriedenheit und Wohlbefinden.



... UND WAS SIE ERWARTET

„Achtsamkeit kann uns dabei helfen, wieder zu kommunizieren, vor allem mit uns selbst.“ Diesen Leitsatz von *Thich Nhat Hanh*, eines buddhistischen Mönchs, versuche ich in meiner Praxis erlebbar zu machen. Einfache Übungen, Atemtechniken und geführte Meditation fördern ein freundschaftliches, wohlwollendes Verhältnis zu sich selbst. Dadurch wird sowohl der Selbstwert, als auch Selbstliebe und Selbstfürsorge maßgeblich gestärkt. Im Zentrum meiner Arbeit steht der Mensch, so wie er ist und fühlt.

WAS BEDEUTET ACHTSAMKEIT ...

Man ist achtsam, wenn man sich bewusst ist, was gerade jetzt in diesem Moment passiert. Das betrifft die ganze Wahrnehmung, mit Denken, Fühlen und Handeln. Achtsamkeit bedeutet für mich Bewusst zu sein im gegenwärtigen Augenblick. Präsent zu sein und das Hier und Jetzt wahrzunehmen, ohne es zu werten, ohne es zu hinterfragen oder es ändern zu wollen. Achtsam zu sein bietet die Chance Ereignisse unseres Lebens bewusster wahrzunehmen und im Hier und Jetzt anzukommen.



... UND WIE MAN SIE LEBT

Wenn man den Geist in den Moment zurücklenkt, übt man in der Meditation Achtsamkeit. Dabei ist es wichtig sich völlig wertfrei den Achtsamkeitsübungen und Meditationen hinzugeben. Diese Übungen und Meditationen helfen uns mit Herausforderungen besser umzugehen und die Ereignisse des Lebens bewusster wahrzunehmen. Achtsamkeit führt, konsequent praktiziert, unweigerlich und fließend zu Meditation.

WAS BEDEUTET MEDITATION ...

Wenn man nichts tut, weder körperlich noch geistig, man einfach nur IST, also „pures Sein“ – genau das ist Meditation. In der Meditation versucht man auftauchende Gedanken und Gefühle, oder Impulse nur zu beobachten und nicht zu bewerten. Man nimmt innerlich die Haltung eines Beobachtenden ein und probiert, alles was sich an Gedanken und Empfindungen zeigt, bewusster wahrzunehmen und lässt Gedanken wie Wolken weiterziehen.



... UND WAS SIE BEWIRKT

Meditation stärkt unsere geistige Aufmerksamkeit und hilft uns mit unseren Gefühlen und Empfindungen umzugehen. Außerdem wird durch die Konzentration auf nur eine Sache und die wertfreie Beobachtung von Gedanken, Gefühlen und Impulsen unser inneres Beruhigungssystem aktiv. Die Fähigkeit sich von Gedanken- und Bewertungsmustern zu lösen, kann im Laufe meiner Meditations- und Achtsamkeitskurse erfahren werden. Man erlaubt sich selbst, genau dort zu sein, wo man gerade ist.

ÜBER MICH ...

Eine krisenhafte Zeit in meinem Leben, in der ich mich fragte was mich wirklich erfüllt und glücklich macht, brachte mich zur Meditation. Darin fand ich mich selbst wieder, meinen Ort der Ruhe und meinen Weg zurück zu mir. In meinen Meditationsklassen möchte ich Menschen Tools und Techniken nahebringen, um Verbundenheit wiederzufinden, Körper Geist und Seele in Einklang zu bringen und in ihrer Mitte anzukommen.



... UND WO ICH PRAKTIZIERE

Meine Kurse und Workshops finden im Herzen Wiens, im Raum für Wachstum statt. Im herrlichen Ambiente eines französischen Palais gelegen, finden Sie Raum und Zeit für sich. Ein besonderer Ort für Wachstum und Begegnung. Bei Interesse und gutem Wetter können geführte Meditationen und Achtsamkeitsübungen auch im Freien angeboten werden.

Namaste, *Monika*

