# Am Ende des Tages: Du selbst –

## 90 Minuten Achtsamkeit auf dem Landgut Stober

Am Ende das Tages, nach all den Terminen, Besprechungen und Anforderungen, nach diesem alltäglichen Druck – am Ende des Tages stellst Du Dir die Fragen: War's das? Was war das eigentlich genau? Und was ist geblieben?

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. Unser uns so gut entlastender **„Autopilot"** lenkt unser Handeln. Andererseits kann er uns dazu verleiten, uns im Tun zu verlieren, rastlos zu werden, in Streß zu geraten – mit allen bekannten Folgen von Schlaflosigkeit bis sogar zum Burn Out.

Das Ziel: Den Autopiloten ausschalten, sich seiner selbst wieder bewußt werden. Denn: **„Du kannst nicht tun, was du willst, wenn du nicht weiß, was du tust".** M. Feldenkrais.

Achtsamkeit ist der Königsweg um aus dem Autopiloten-Modus herauszutreten. Sie wurde in der östlichen Philosophie seit Jahrtausenden gelehrt und praktiziert. Ihr Nutzen ist inzwischen in den Neurowissenschaften, in der Medizin und für den Umgang mit Streß unumstritten. Achtsamkeit ist die neugierige, nicht wertende Ausrichtung unseres Gewahrseins auf das Hier und Jetzt. Dies schafft eine direkte Verbindung zu uns selbst im gegenwärtigen Augenblick und gibt uns (von innen heraus) Orientierung.

Das Landgut Stober und die Körperpsychotherapeuten Astrid und Mike Peacock bieten Ihnen und den Tagungsteilnehmern die Möglichkeit einer kleinen Auszeit, um Ihre Gedanken, Gefühle und Ihren Körper am Ende des Tages bewußt wahrzunehmen. Kleine Meditationsanleitungen und Achtsamkeitsübungen unterstützen Ihre Entspannung, den Teamzusammenhalt und das Selbstbewußtsein ganz im Sinne Jon Kabat-Zinns: **„Die Freiheit, nicht nur zu reagieren, sondern wirklich zu antworten, erfordert eine Atempause"**

Die Erfahrungen der Teilnehmer*innen sprechen für sich:
**„Der Abend mit Astrid und Mike Peacock war sehr bereichernd. Ich habe noch lange über mein Empfinden während der Achtsamkeitsübung nachgedacht."**
Oder: **„Der Achtsamkeitsabend hat gewisse Ansichten im Team sehr zum Positiven verändert."**

**Kosten:** 40,-€/Person und Abend - buchbar ab 6 Personen
**Wann?** nach Vereinbarung
**Wo?** Landgut Stober, Behnitzer Dorfstraße 27-31, 14641 Nauen


**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.*

**Mobil: 0179 222 98 71**
**info@suedwind.net**
**www.paarberatung-berlin.eu**

**Mike Peacock**, geboren 1956

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

**Mobil: 0179 789 7626**
**info@leibundkoerper.de**
**www.leibundkoerper.de**