

---

## atmen.spüren.grenzen.fühlen

### Achtsamkeitsyoga - Das Wiederbewohnen des Körpers

*„Entspannungstechniken können helfen, Achtsamkeit zu üben. Achtsamkeit kann helfen, "entspannter" zu leben.“*

ACHTSAMKEITS-YOGA schafft eine Verbindung zwischen dem körperorientierten Yoga (Hatha-Yoga) und der Lehre der Achtsamkeit. Es geht nicht um sportliche Zielsetzungen, sondern darum,

1. sich bewusst weder zu überfordern noch zu unterfordern und den Körper und seine Grenzen in diesem Prozess näher kennenzulernen.
2. unsere Impulse und Neigungen zu erforschen, die uns vielleicht immer mal wieder das Gefühl des Gestresst seins, der inneren Unruhe und Getriebenheit sowie das Gefühl der Überforderung und Grenzüberschreitung einbringen.

Diese dritte formale Übung des MBSR Programms (Mindfulness Based Stress Reduction (Jon Kabat-Zinn)) gibt uns die Möglichkeit,

- das Zusammenspiel von Körper und Geist wahrnehmen zu lernen, Grenzen kennenzulernen und anzunehmen
- sich mit den Körpersignalen vertraut zu machen
- sich im Körper wieder zu Hause zu fühlen
- sich in einem geschützten Rahmen mit inneren Antreibern, Überforderungsmustern, Vermeidungsstrategien und Grenzen auseinanderzusetzen und einen angemessenen Umgang damit zu entwickeln.

*„Achtsamkeits-Yoga kann Dich sehr in Deiner Selbstentwicklung außerhalb der Yogamatte unterstützen – für mehr Wohlbefinden & Wahrhaftigkeit in Deinem Leben.“*

---

Übungspraxis im Workshop in Anlehnung an das

- Buch "Stressfrei durch Meditation" von [Maren Schneider](#)

weitere Empfehlungen zum vertieften Studium der Achtsamkeitspraxis

- BUCH: Jon Kabat-Zinn: „Gesund durch Meditation“

---

**Nina Holtewert**

[yoga.embodiment.coaching](mailto:post@nina.yoga)

[post@nina.yoga](mailto:post@nina.yoga) | [www.nina.yoga](http://www.nina.yoga) | 0177 63 20 655 | Osnabrück

[Facebook](#) | [Instagram](#)