

*Der Sturm muss sich austoben. Doch mit Achtsamkeit betrachtet nimmt er einen anderen Verlauf. Jon Kabat-Zinn*



## Auszeit im Alltag

**Von der Kunst,  
Pausen zu schaffen wo keine sind**

**Achtsamkeitsmeditation  
Achtsam Gärtnern  
Achtsam in Bewegung:  
Yoga, Pilates, QiGong, Feldenkrais**

**Mai – November 2019  
in Ameis, NÖ**



Seminargarten für Achtsamkeit  
Training und Coaching  
[www.ausgleichimgarten.at](http://www.ausgleichimgarten.at)

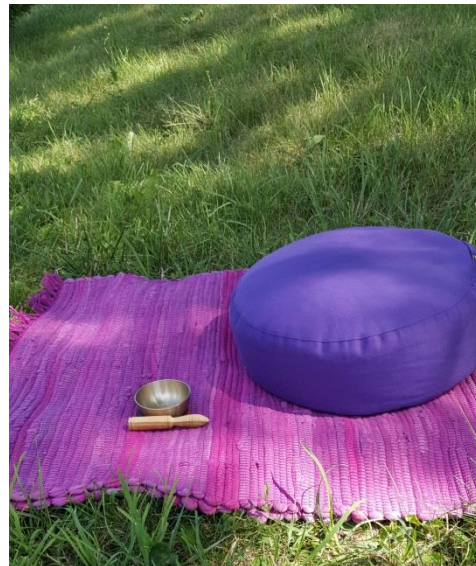
### Mitten im Sturm

Wir alle können Achtsamkeit in unserem Umgang mit uns selbst entwickeln und üben, sogar in turbulenten Zeiten. Durch das Kultivieren von Präsenz in einer offenen inneren Haltung von Moment zu Moment erleben wir nach und nach, wie Situationen klarer werden, Entscheidungen möglich werden, und unsere innere Ruhe langsam wächst. Und Wachstum braucht Zeit.

“**Auszeit im Alltag**” ist ein Programm zur Gesundheitsförderung und Prävention. Es unterstützt Menschen

- mit Mehrfachbelastung
- mit einem überfordernden Berufsumfeld
- mit stressbedingten Symptomen
- in der Regeneration nach Burnout oder
- als pflegende Angehörige

durch die Entwicklung ihrer Ressourcen zur Stressbewältigung und zur aktiven Gestaltung ihres Alltags.



### Endlich Pause !

Wir beginnen damit, unserem Geist kleinste Gelegenheiten zu bieten, um zur Ruhe zu kommen: Momente für Regeneration, Klarheit, Fokus, Kreativität, Mitgefühl und Selbstmitgefühl.

### Gemeinsame Achtsamkeitspraxis und leichte gärtnerische Tätigkeiten

Die Gruppe, das gemeinsame Sein und Tun im Garten, sowie Achtsamkeit im Miteinander stärken das Engagement der/s Einzelnen und fördern die Motivation zum Dranbleiben.

### Auszeitwochenenden – vom Samenkorn bis ins Glas

Nachhaltige Veränderungen brauchen ihre Zeit zur dauerhaften Umsetzung. Der Garten lädt uns ein, zu verweilen, genau hinzusehen, zu erkennen und daraus bewusste Schritte zu setzen. Bis zum Ende des Programms ist die Übung der Achtsamkeit gut im Alltag integriert.

### Wirksamkeit wissenschaftlich belegt

Die wissenschaftliche Arbeit „Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Gartenarbeit“ (Maria Richter, 2013) beschäftigt sich mit dem Zusammenspiel von Achtsamkeitstraining und Gartentherapie zur Steigerung von Gesundheit und Lebensfreude, woraus ein völlig neuer Prozess zur Begleitung von Gruppen und für Einzelcoachings entwickelt wurde.

## Der Prozess

Die Basis des Programms bildet dieser naturbezogene Prozess in vier Schritten:

1. Achtsamkeit verstehen und die Praxis beginnen - Boden bereiten und säen
2. Pausen im Alltag schaffen - auspflanzen
3. Präsenz mit sich selbst kultivieren - jäten und pflegen
4. Veränderungen wahrnehmen und verankern - ernten und haltbar machen

Folgende Fragestellungen finden Antworten:

- Was bedeutet Achtsamkeit in meinem Leben? Welche Praxisform ist für mich möglich?
- Wie kann ich meine persönlichen Ressourcen einsetzen und meine Grenzen respektieren?
- Wie kann ich bewusster auf meinen Körper achten?
- Wie kann ich Selbstmitgefühl leben?
- Was bedeutet Stress für mich, und wie kann ich ihm mit Achtsamkeit begegnen?
- Wie kann ich mit (Selbst-)Kritik, Angst und Ärger anders umgehen?

Die formellen Meditationsübungen werden ergänzt durch Achtsamkeitsübungen beim Gärtnern. Ein eigener Gemüsegarten für die Gruppe dient dem gemeinsamen Anbau von Gemüse, das wir hegen und pflegen und schlussendlich auch genießen und haltbar machen - genauso wie unsere Achtsamkeitspraxis im Alltag.

*Denn Achtsamkeit kann man kultivieren wie ein Gemüsebeet. Das Geheimnis liegt in der Regelmäßigkeit.* Maria Richter

## Termine und Inhalte

### Auszeit-Wochenenden      Auszeit-Tage \*

25.-26.Mai 2019

22.Juni

27.-28.Juli 2019

24.August

21.-22.Sept.2019

19.Oktober

16.-17.Nov.2019

\*Auszeit-Tage vertiefen die Praxis, bieten zusätzliche Austauschmöglichkeit und Motivation, sind aber nicht verbindlich und offen für andere Interessierte.

Das Programm basiert auf MBSR, ergänzt durch MSC, Mindful Eating und Gartentherapie:

- 4 Auszeit-Wochenenden incl. Mittagessen, Abendessen, Verpflegung
- 3 Auszeit-Tage (nicht verbindlich) incl. Verpflegung
- 4 Einheiten ‚Achtsam in Bewegung‘: Yoga, Pilates, Feldenkrais, QiGong mit erfahrenen Trainerinnen
- Umfangreiche Unterlagen und Übungs-CDs
- Begleitende Unterstützung durch Coach und Austausch in der Gruppe
- das selbst gezogene Gemüse und das daraus Haltbargemachte für zu Hause
- Weiterführende Unterstützung zum Dranbleiben nach dem Abschluss

**Frühjahrsangebot:** € 195,- pro Auszeit-Wochenende zuzüglich des Beitrags für Material und Verpflegung von einmalig € 150,-. Gesamtkosten € 930,- (regulär € 1.740,-) excl. Unterkunft. Ratenzahlung auf Anfrage.

Bonus für Einmalzahlung bei Anmeldung bis zum 28. Februar 2019: Gutschein für ein 50-minütiges Einzelcoaching im Wert von € 90,- (in Ameis od. via Skype).

Beschränkte Gruppengröße, min. 5 TeilnehmerInnen.

## Begleitung



**Maria Richter**  
Trainerin,  
Systemischer Coach,  
MBSR-Lehrerin,  
Gartentherapeutin,  
Bio-Gemüsegärtnerin,  
Unternehmensberaterin  
für Personalentwicklung

Gärtnern ist für mich die schönste Form, Achtsamkeit zu üben: Anfängergeist, Geduld, Vertrauen, Loslassen, Nicht-Bewerten, Nicht-Tun und Akzeptanz – vom Samenkorn bis ins Glas.

### Achtsam in Bewegung

#### Kooperationspartnerinnen:

Ulli Langer, Yoga und MBSR/MS  
Karin Hiller, Pilates und QiGong  
Gudrun Esterer, Feldenkrais

Dieses Programm ist geeignet für AnfängerInnen und Meditationserfahrene. Die eigenverantwortliche Umsetzung im Alltag ist essentiell für die Wirkung. Das Programm ist kein Ersatz für Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

## Der erste Schritt ist der Entschluss.

**Kontakt** für mehr Information und Anmeldung

Maria Richter

[info@ausgleichimgarten.at](mailto:info@ausgleichimgarten.at)

mobil 0699/19577189

Herrengasse 31, 2141 Ameis

[www.ausgleichimgarten.at](http://www.ausgleichimgarten.at)

[www.gutesausdemgarten.com](http://www.gutesausdemgarten.com)

