

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Stressbewältigung und Vorbeugung, das Stress überhaupt nicht mehr aufkommt, ist durch Achtsamkeit möglich

Stress ist ein Phänomen, das schon seit vielen Tausend Jahren bekannt ist.

In den Veden und insbesondere in den Teilen, die dem Ayurveda zuzuordnen sind, werden Stress und Burnout bereits als intensive Vata-Störung beschrieben. Unter anderem werden als heilende Maßnahmen auch die Achtsamkeit beschrieben.

Es wird empfohlen, dass man und frau, in dem was man sich zumutet, auch auf regelmäßig Regenerationszeiten achtet, um die eigene Konstitution wieder ins Gleichgewicht zu bringen bzw. das Gleichgewicht zu erhalten.

Achtsamkeit hat auch im Buddhismus eine lange Tradition. Buddha lehrte schon vor 2600 Jahren die Achtsamkeit - achtsam sein auf den Körper, achtsam sein auf Gefühle und Empfindungen - achtsam sein auf den Geist und achtsam sein auf die Objekte, die wir im Geist haben - also auf unsere Gedanken. Ziel ist hier eine Achtsamkeit im gesamten Leben, die zu einem spirituellen Wachstum führt.

In den späten 70er Jahren wurde aus dieser buddhistischen Achtsamkeits-Meditation und aus Yogapraktiken an der University of Massachusetts Medical School von Jon Kabat-Zinn, einem Molekularbiologen, MBSR entwickelt. MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist eine Stressbewältigungsmethode, welche die Achtsamkeit zur Gesunderhaltung des Körpers nutzt.

Folgende wesentliche Prinzipien sind hier in einem 8-Wochenprogramm vereint:

Body-Scan, die achtsame Wahrnehmung des eigenen Körpers

Yoga-Asanas - sanfte und achtsames Ausführen von Yoga-Übungen

Zazen - die Meditation des "Stillen Sitzens"

Das "achtsame" langsame und bewusste Gehen

Eine 3-minütige Achtsamkeits-Atemübung

Die Achtsamkeit in alltäglichen Tätigkeiten - mit dem ganzen Bewusstsein bei dem sein, was man tut.

Es ist ein Training, um sich besser reflektieren zu können und um rechtzeitig Belastungssituationen zu erkennen und gesündere Handlungsalternativen umzusetzen.

Zitat von Jon Kabat-Zinn: "Wir werden von Notwendigkeiten getrieben, verpassen das Wichtige und verschwenden viel Zeit mit Unglücklichsein."

Manchmal fragt man sich - Warum ist es denn so schwer, auf sich, seinen Körper und auf die feinstofflichen Elemente wie Gedanken und Energien zu achten? Offensichtlich haben wir es in unserer schnelllebigen und lauten Welt verlernt, auf uns selbst zu hören.

In jedem von uns ist ein innerer Heiler, der uns immer wieder ermahnt, achtsamer zu sein mit uns selbst und mit dem eigenen Körper. Immerhin ist dieser Körper das Vehikel, durch den unser Geist ein ganzes Leben lang wirken möchte. Stoffwechselerkrankungen, Allergien, Bluthochdruck, Übergewicht u.v.m. zeigen, dass wir offensichtlich die Achtsamkeit verlernt haben.

Achte gut auf diesen Tag, also auf das "Jetzt" - denn darin liegt das Leben. Vergangenheit und Zukunft waren oder sind noch nicht. Im HIER und JETZT können wir die Vergangenheit in Liebe entlassen und nur in diesem Augenblick können wir die Basis für die Zukunft legen - in dem wir JETZT achtsam sind!

Mit Achtsamkeit können wir entdecken, was wir schon erreicht haben und mehr Zufriedenheit empfinden. So können wir rechtzeitig unsere körperlichen Grenzen erkennen und etwas mehr für die Gesundheit tun. - Dabei ist es gleichgültig ob

wir dies durch die buddhistische Praxis der Achtsamkeit und Yoga oder durch ein "moderneres" Achtsamkeits-Training, wie z. B. "MBSR" erreichen.

Mit Achtsamkeit könnten wir auch entdecken, wie schön die Welt ist und wie viele schöne Augenblicke es im eigenen Leben gibt, für die wir dankbar sein können.

Achtsamkeit kann uns dazu führen, zu erkennen, wem wir unsere Hilfe anbieten können aber auch, wann wir einmal "Nein" sagen müssen, damit wir uns nicht selbst verausgaben und verlieren.

Ayurveda Pur im Rosenschloss bietet Raum für Achtsamkeit, um sich dadurch auch wieder selbst besser zu spüren. Ayurveda-Kurzurlaube und Ayurveda-Kuren über 14 Tage und länger bringen neue Achtsamkeit für den Augenblick und für sich selbst.

Die schwäbische Kleinstadt Gundelfingen an der Donau bietet dazu den passenden Rahmen. Beim Ayurveda-Kochkurs, der am 28. Februar 2016 wieder in der Schlossküche stattfindet, können die Teilnehmer in Achtsamkeit lernen, was zuträglich ist für die eigene Gesundheit und wohlschmeckend zu gleich.

Darüber hinaus werden im Rosenschloss auch 2016 von "Sita-Meditation" Tages- und Wochenend-Workshops durchgeführt. Auch hier geht es um das "zur Ruhe kommen" und um die Achtsamkeit, sich wieder einmal Zeit nur für sich und für die eigene innere Stimme zu nehmen.

Achtsamkeit praktizieren im Ayurveda Pur im Rosenschloss

(<http://ayurveda-rosenschloss.de/hp1/Ayurveda-Oase-im-Rosenschloss.htm>)

Kochen nach Ayurveda, Ayurveda-Ernährung für ein langes und Gesundes Leben

(<http://www.schule-fuer-ayurveda.de/ayurveda-kochkurs.html>)

Achtsamkeit lernen mit Sita-Meditation im Rosenschloss in Gundelfingen - Donau

(<http://www.sitameditation.de/seminarorte/rosenschloss/>)

...wie alles begann.

Als engagierte Pitta-Frau gab es für mich arbeitsmäßig kaum Grenzen, beschäftigte mich aber seit Jahren schon mit dem Thema Ayurveda.

...und so spürte ich 2013 - es wird wieder einmal Zeit, eine Pause einzulegen um zu regenerieren und nicht nur Urlaub zu machen. Ich wollte ein Burnout vermeiden, also musste ich konsequent etwas für meine Gesundheit tun. Mein Wunsch, eine Pancha Karma Kur für die Wiederherstellung meiner Kräfte zu nutzen, wurde von meinem Mann intensiv unterstützt.

So waren wir bald auf dem Weg nach Sri Lanka - und was ich dort erleben durfte, das war für mich eine tiefgreifende Erfahrung. Nach einigen Tagen stand daher für mich fest, die freistehenden und im Moment ungenutzten Räumlichkeiten im Rosenschloss - die sollten bald eine Ayurveda-Oase beherbergen.

Schon im Urlaub auf der Sonnenliege in Sri Lanka entstand das Konzept - Ayurveda Pur im Rosenschloss.

In der Hauptsache genoss ich die ayurvedischen Behandlungen. Es war wunderbar. Und ich bin sicher nur mit Ayurveda kann ich so schnell eine positive Kehrtwende meines Gesundheitszustandes erreichen. Nur warum muss ich dafür 20 Stunden Flug auf mich nehmen und einen heftigen Klimawechsel??

Nach Deutschland zurückgekehrt wurde das Konzept intensiv beraten und dann in die Tat umgesetzt.

Heute freuen wir uns über Gäste aus ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz. Sie alle sind begeistert vom besonderen Ambiente im Rosenschloss, der persönlichen Betreuung und den schnellen und tiefgreifenden Prozessen, die durch die Ayurveda-Medizin initiiert werden.

Immer mehr Menschen möchten gesund alt werden und dazu kann Ayurveda Pur im Rosenschloss einen Beitrag leisten.

Zwei erfahrene Heilpraktiker leiten unsere Ayurveda-Abteilung im Rosenschloss und arbeiten intensiv mit unserem qualifizierten Gästehausteam zusammen. Die durchweg positiven Rückmeldungen bestätigen die Zufriedenheit unserer Gäste. Das zeigt uns, dass unsere Entscheidung, das Bildungszentrum für Floristen durch Ayurveda Pur zu ergänzen, richtig war.

Seit November 2014 hat die Ayurvedaschule von Wolfgang Neutzler ebenfalls ihren Sitz im Rosenschloss. Damit wurde der für berufliche Bildung bekannte Landkreis Dillingen, noch durch eine weitere Bildungs-Institution bereichert. Diese Entscheidung fiel auch, weil das Bildungszentrum in Gundelfingen ganz zentral liegt. Die Autobahn- und Zuganbindungen zu den Ballungszentren München, Stuttgart, Nürnberg, Würzburg, Ulm und Regensburg sind optimal.

Firmenkontakt

FDf-Bayern GmbH

Barbara Storb

Schlachteggstr. 3

89423 Gundelfingen/Donau

Tel.: 09073 95894-0

Fax: 09073 95894-44

E-Mail: mail@ayurveda-rosenschloss.de

Web: <http://www.ayurveda-rosenschloss.de>

Pressekontakt

Ayurveda-Press-Agentur der Ayurvedaschule

Wolfgang Neutzler

Schlachteggstr. 3

89423 Gundelfingen/Donau

Tel.: 09073 95894?0

Fax: 09073 95894?44

E-Mail: info@schule-fuer-ayurveda.de

Web: <http://schule-fuer-ayurveda.de>

Verbreitet durch [PR-Gateway](#)