

## Workshop: „Achtsamkeit“

Am Samstag, den 27. April 2013 fand der Workshop „Achtsamkeit“ in den Räumen des Pfarrheims Hl. Kreuz in Traunstein statt. Neun Selbsthilfeaktive aus den verschiedensten Bereichen nahmen daran teil. Nach der Begrüßung, Vorstellung der Teilnehmer und einer Einführung in die Achtsamkeit wurde mit einer Muskelentspannung nach Jacobsen begonnen. Danach konzentrierte sich die Gruppe auf das Atmen, dem elementarsten Baustein der Meditationsmethode „Achtsamkeit“. Bis zur Gehmeditation wurden dann noch weitere Atemübungen durchgeführt, dazwischen waren immer wieder kleinere Pausen für Gespräche. Zum Abschluss haben alle Teilnehmer, den Workshop im Freien bei strahlendem Sonnenschein ausklingen lassen.

