



Workshop 1 11.9.2026

Achtsamkeit erleben – Yogapraxis und die Theorie der Achtsamkeitsblume

Dieser Workshop lädt dich ein, Achtsamkeit nicht nur zu verstehen, sondern sie unmittelbar zu erfahren. In der Verbindung von achtsamer Yogapraxis und der anschaulichen Theorie der *Achtsamkeitsblume* entsteht ein Raum, in dem du die Qualitäten von Achtsamkeit im eigenen Erleben entdecken und vertiefen kannst.

Die Achtsamkeitsblume beschreibt zentrale Haltungen wie Präsenz, Offenheit, Akzeptanz und Nicht-Bewerten. Diese werden im Workshop nicht nur theoretisch vermittelt, sondern durch Bewegung, Atem und bewusste Wahrnehmung erfahrbar gemacht. So entsteht ein ganzheitlicher Zugang, der Körper, Geist und Emotionen einbezieht.

Das erwartet dich:

- Eine sanfte, achtsam geführte Yogapraxis zur Schulung von Körperwahrnehmung und Präsenz
- Einführung in die Theorie der Achtsamkeitsblume und ihre zentralen Qualitäten
- Geführte Übungen zur Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments
- Raum für Reflexion und Integration deiner eigenen Erfahrungen
- Impulse, wie du Achtsamkeit nachhaltig in deinen Alltag integrieren kannst

Ziel des Workshops:

Du entwickelst ein tieferes Verständnis von Achtsamkeit – nicht nur auf kognitiver Ebene, sondern durch eigenes Erleben. Der Workshop unterstützt dich dabei, feiner wahrzunehmen, bewusster zu handeln und dir selbst mit mehr Klarheit und Freundlichkeit zu begegnen.

Der Workshop richtet sich an alle, die ihre Achtsamkeitspraxis vertiefen möchten – unabhängig von Vorerfahrung in Yoga oder Meditation.

Kursleitung: Barbara Streit und Joy Krippendorf