

HANDOUT



Achtsamkeit

Open Mind



Wohlwollen

Open Heart



Kreativität

Open Will



Mag. Helga Luger-Schreiner
www.powerful-heART.at

Was ist Achtsamkeit und warum ist sie wichtig?

- Achtsamkeit ist eine innere Haltung, die uns mit uns selbst und der Welt in Kontakt sein lässt.
- Achtsamkeit lässt einen geistigen Freiraum entstehen, der uns erlaubt zu reflektieren, bevor wir reagieren und ermöglicht das Auflösen belastender Verhaltensmuster.
- Achtsamkeit sensibilisiert die WAHRNEHMUNG, kultiviert fokussiertes und offenes Gewahrsein und Körperbewusstsein.



**ACHTSAMKEIT IST OFFENHEIT FÜR DAS WAS IST
OPEN MIND**

Warum Wohlwollen und Selbstmitgefühl?

- Wohlwollen will Wohlbefinden, Freude und Entwicklung unterstützen
- Selbstmitgefühl stärkt Ressourcen und Resilienz.
- Selbstmitgefühl ist die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen freundlich mit sich selbst zu sein.
- Wohlwollen und Selbstmitgefühl ermöglichen uns durch Freundlichkeit und Fürsorglichkeit anstatt durch Bedrohung und Leistungsdruck motiviert zu sein.



Fürsorgemotivationssystem versus Alarm- und Antriebssystem - Entspannung versus Stress

**WOHLWOLLEN IST BASIS FÜR GELINGENDE BEZIEHUNGEN
OPEN HEART**

Wozu Kreativität ?

- Kreativität ist ein menschliches Potenzial, das gelebt werden möchte und aus sich heraus stärkt.
„Man kann Kreativität nicht aufbrauchen. Je mehr man sie nutzt, umso mehr hat man.“ Maya Angelou
- Kreativität ermöglicht Perspektiven zu wechseln, lässt Bekanntes umdeuten und unterstützt emotionales Lernen.
- Künstlerische Kreativität ermöglicht präverbal zu forschen und zu reflektieren und Erkenntnisse sichtbar zu machen, welche Worten unzugänglich sind.



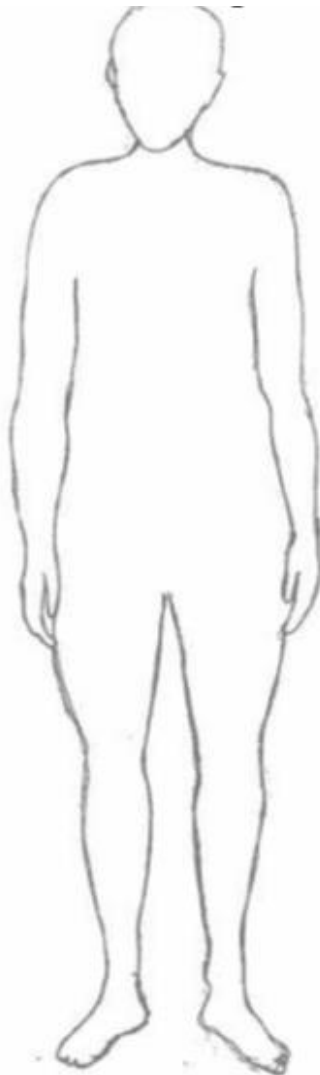
**KREATIVITÄT IST OFFENHEIT FÜR DAS WAS SEIN KANN
OPEN WILL**

TRANSFORMATION leben!

Zur BE-SINNUNG kommen!

Eine Einladung zu Körper-Bewusstsein,
Achtsamkeit, Wohlwollen und
kunstbasierter, spielerischer Leichtigkeit
und Kreativität!

Übungen:



www.powerful-heART.at



Körpergewahrsein und Achtsamkeit

Pause für Selbstmitgefühl und Wohlwollen

Achtsamkeit- Verbundenheit – Selbstmitgefühl/Selbstfürsorge



Zur Be-Sinnung kommen
Sinneswahrnehmung kultivieren
Die Kreativität der Natur erfahren
Wertschätzung leben



Verbundenheit leben
Gegenseitige Ermutigung

RESSOURCEN

SELBSTLERNKURS digital



8 Module mit Videos, Audios und schriftlichem Material

Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Kreativität

<https://lernen.ave-institut.de/courses/achtsames-selbstmitgefuehl/>

PAS-Pädagogik mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl,

Pilotprojekt UNI Wien, Fortbildung für Lehrer*innen-Teams

<https://achtsamkeit.univie.ac.at/projekt-achtsame-schule/das-projekt-pas/>



MAT- Mindfulness ART based Transformation

Angebote demnächst:

KOMPAKTSEMINAR- MAT

Mindfulness ART based Transformation

von 9. bis 14. April 2024 an der Hohen Wand nahe Wien

RETREAT

Wohlfühlen, Selbstmitgefühl, Kreativität

von 6. bis 11. Februar 2024 an der Hohen Wand nahe Wien

Anmeldung und Details: helga.luger-schreiner@powerful-heart.at

KONTAKT



MAG. ART. HELGA LUGER-SCHREINER
helga.luger-schreiner@powerful-heART.at
mobil +43(0)664/4718262
www.powerful-heART.at