



Einführung in das Modul Achtsamkeit

**Herzlich Willkommen im
Reha-Zentrum Bad Dürrhein
Klinik Hüttenbühl**

Achtsamkeit

Achtsamkeit ist die „bewusste und nicht wertende Wahrnehmung der Gegenwart“

Achtsamkeit – das Gegenteil von Dissoziation

Achtsamkeit im tiefgrünen Bereich
des Windows of Tolerance

Achtsamkeit neurophysiologisch
moduliert durch den ventralen Vagus

Achtsamkeit

Achtsamkeit in der Klinik Hüttenbühl

Als elementarer Bestandteil in allen anderen Therapieformen möglich

Speziell praktiziert im Rahmen der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson

Durch das Autogene Training

Durch die Imagination und die Fantasiereisen

Einführung in das Modul Achtsamkeit

Emotionale Belastung und letztlich psychische Erkrankung entsteht durch nicht vom eigenen emotionalen und mentalen Heilungssystem kompensierte negative Emotionen.

Heilung und Genesung entstehen nicht in der Vergangenheit, sondern im Hier und Jetzt

Wir können weder die Vergangenheit, noch die Zukunft beeinflussen, wir können nur im Hier und Jetzt, das heißt in der Gegenwart etwas bewirken – in allererster Linie bei und mit uns selbst