

**Ursula Geissmann  
-Praxisgemeinschaft  
Sieben**

Wiesenstrasse 7  
4900 Langenthal  
Schweiz  
Tel: +41 79 403 15 81  
E-Mail: info@ursola.ch



## Achtsamkeits-Meditation

---

### med. Achtsamkeits-Interozeption®

med. Achtsamkeits-Interozeption® hat ihren Ursprung in den östlichen Traditionen und stammt aus dem altchinesischen Daoismus. Die Methode ist also über 2000 Jahre alt, das Wissen wurde ständig weitergegeben und wird heute in China und im Westen als medizinisch wirksames Entspannungsverfahren eingesetzt.

med. Achtsamkeits-Interozeption® strebt an, über einen längeren Zeitraum im Entspannungszustand zu verweilen. Dies ist die gesundheitsfördernde Wirkung auf die körperlichen Vorgänge, den Ausgleich der Emotionen, Beruhigung der Gedanken, Verbesserung der Konzentration und mehr.

med. Achtsamkeits-Interozeption® wird selbständig angewendet im Liegen, Sitzen oder vorzugsweise im Stehen. Mit der Aufmerksamkeit auf der Ganzkörperwahrnehmung wird der Entspannungszustand über längere Zeit gehalten. Je länger dieser gehalten wird, desto grösser ist der positive Effekt für Körper, Seele und Geist.

med. Achtsamkeits-Interozeption® verbessert das Wohlbefinden und unterstützt:

- die Gesundheitsförderung
- die Stressbewältigung
- bei Burn-out
- bei Spannungskopfschmerz, Migräne
- bei Schlafstörungen
- bei Angststörungen
- bei nervösen Verdauungsbeschwerden
- bei leichten Depressionen
- bei chronischen Schmerzen
- bei Konzentrationsstörungen

Das Aufmerksamkeitsprinzip ist über einen längeren Zeitraum zu erlernen und anzuwenden. Dazu steht Ihnen ein Einführungskurs zur med. Achtsamkeits-Interozeption® zur Verfügung. Ebenso sind regelmässige Treffen von Vorteil, um gemeinsam zu üben, um sich auszutauschen und zu motivieren.

Auch der Alltag ist ein gutes Übungsfeld um Routinetätigkeiten bewusster und achtsamer zu erledigen, **Achtsamkeit ist ein gesundheitsfördernder Lebensstil**. Es ist eine Geisteshaltung, die man durch beständiges Üben entwickeln kann.

Zum aktuellen Kursangebot

