

# DEM GESPÜR AUF DER SPUR



Ein Gruppenangebot für den geschickten und wendigen Umgang mit Alltagssituationen

*Sinne*

*Achtsamkeit*

*Gespür*

*Entspannung*

*Yoga*

Unser Alltag ist manchmal hektisch und unübersichtlich, man muss sich um vieles kümmern, vieles erledigen, Entscheidungen treffen und wenn es nur ist, was ziehe ich an, was kaufe ich ein, wann treffe ich Freunde. In Alltagssituationen sind oft so viele Details im Spiel, das es schwerfällt, den Überblick zu behalten und alle Kleinigkeiten im Blick zu haben. Vielleicht ist das aber auch gar nicht nötig.

Was wäre, wenn man sich einfach auf sein Gespür für Situationen verlassen könnte? Wenn man einfach auf Antrieb die richtige Entscheidung treffen würde, perfektes Timing inklusive? Dieses Spüren kann man systematisch üben, mit Methoden der Achtsamkeit.

Ein Termin setzt sich zusammen aus wahlweise einem BodyScan, Gehmeditation oder achtsamen Yoga und im Anschluss daran, dem Schärfen eines speziellen Sinnes; Riechen, Schmecken, Hören, Sehen oder Tasten.

So können Alltagssituationen genau und feinkörnig wahrgenommen werden und man kann elegant und geschickt mit ihnen umgehen. Den Abschluss eines jeden Termins bildet eine Reflexionsrunde, in der über das Erlebte gesprochen werden kann und über die Erfahrungen, die sich im Alltag zeigen.

Manchmal kann Spüren auch ganz schön überwältigend sein, sollte sich bei einzelnen Teilnehmern ein Klärungsbedarf entwickeln, der über die Möglichkeiten der Gruppe hinaus geht, können auch Einzeltermine gebucht werden.

Das Angebot richtet sich an alle, denen der Alltag manchmal über den Kopf wächst. Die Gruppe ist offen, eine Wirkung zeigt sich jedoch erst bei regelmäßiger Teilnahme.

**Zeit:** Montags 19 Uhr  
**Dauer:** 90 Minuten  
**Kosten:** Kostenfrei  
**Kontakt:** Anmeldung über [KBS@prenzlkomm.de](mailto:KBS@prenzlkomm.de)

**Bei Nichtteilnahme wird um eine Absage 24 Stunden vor dem Termin gebeten.**

