

LOSLASSEN  
RUHE FINDEN  
ENERGIE TANKEN

*Einführungsseminar*  
*in die*  
**Achtsamkeits-  
praxis**

mit Martin Büchele und Ernst Gugler

**Samstag, 31. August 2013, 9 – 17 Uhr, Melk an der Donau**

**Fühlen Sie sich oft überfordert** von der ständig wachsenden Informationsflut, gestresst vom Tempo der Veränderungen, von den Ansprüchen am Arbeitsplatz?

**Sind Sie leicht überwältigt** von Ihren Emotionen und können Sie schwer abschalten?

**Wirkt sich das aus** auf die Qualität Ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen, auf Ihre Konzentration, Ihr Wohlbefinden, Ihre Zufriedenheit, Ihre Gesundheit?

**Wollen Sie Wege lernen, die es Ihnen ermöglichen, ruhiger und emotional ausgeglichener zu werden, im Hier und Jetzt zu sein, sich auf eine Tätigkeit zu fokussieren, Energie zu tanken, achtsam zu kommunizieren...?**

kurz: Wollen Sie üben, leichter und achtsamer mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen?

---

*Wir laden Sie ein,  
mit uns einen Tag lang  
die Praxis der Achtsamkeit  
zu entdecken.*

---

Achtsamkeit bedeutet in diesem Zusammenhang vereinfacht ausgedrückt, im Hier und Jetzt zu sein, jeden Augenblick bewusst zu erfassen und damit eine Situation, so wahrzunehmen, wie sie wirklich ist, ohne den Schleier unserer Bewertungen, Erwartungen, Hoffnungen, Ängste, Sorgen,... Dadurch kann eine neue Beziehung zu den eigenen Lebensumständen entwickelt werden. Es geht darum, unser Leben mit größerer Wachheit und Klarheit zu leben, die großen und kleinen Herausforderungen des Alltags als ständige Lern- und Entwicklungsmöglichkeit annehmen zu können, anstatt sie bekämpfen und kontrollieren zu wollen.

**Jahrtausende alte Erfahrungen fernöstlicher Weisheitstraditionen und neue wissenschaftliche Studien zeigen, dass Achtsamkeit:**

- wie ein Muskel trainiert werden kann,
- gesundheitliche Vorteile hat,
- Stress reduziert,
- die Konzentrationsfähigkeit erhöht,
- das emotionale Gleichgewicht fördert,
- sich positiv auf zwischenmenschliche Beziehungen auswirkt,
- Kreativität und Innovationsfähigkeit unterstützt
- und ganz allgemein zu mehr Zufriedenheit und einem besseren Wohlbefinden führt.

## Das lernen und üben Sie:

---

- Basismethoden der Achtsamkeitsmeditation in Theorie und Praxis
- Hintergrund, Nutzen und Anwendungsfelder
- achtsame Körperübungen/sanftes Yoga
- Sie erhalten auch zahlreiche Tipps für die unmittelbare Umsetzung im beruflichen und privaten Alltag, insbesondere für achtsame Kommunikation und Umgang mit Emotionen.

Achtsamkeitsmeditation und dieser Workshop ersetzen keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich.

## Wer begleitet Sie:

---



### **Mag. Martin Büchele**

Prozessbegleiter und Trainer für Achtsamkeit in der Berufswelt sowie für partizipative Gruppenprozesse, zertifizierter „Cultivating Emotional Balance-“ und autorisierter Meditationslehrer (Ursula Lyon).

Durch langjährige Meditationspraxis und Aufenthalte in asiatischen und europäischen Meditationszentren und Klöstern ist Martin inspiriert, Achtsamkeit in den Alltag und insbesondere in die Arbeitswelt zu bringen. Schon vor zehn Jahren führte er Achtsamkeitstrainings im österreichischen Bundesdienst und in den letzten Jahren in der Europäischen Kommission in Brüssel ein.

Viele Jahre war Martin für das Umweltministerium und die EU im Bereich Umwelt und Nachhaltigkeit tätig. Er kennt daher die täglichen Herausforderungen in großen Organisationen aus erster Hand. In seinen Seminaren ist es ihm wichtig, einen Raum zu schaffen, in dem freudvolles, gemeinsames Lernen und Praktizieren möglich ist.



### **Ernst Gugler**

Unternehmer, zertifizierter Yogalehrer und Leiter der Regionalgruppe Netzwerk Achtsame Wirtschaft Melk

1989 übernahm er mit seiner Frau eine in Insolvenz geratene kleine Druckerei, die er grundlegend modernisierte und schrittweise zu einem weltweit einzigartigen ökologischen Musterbetrieb und Kommunikationshaus ausbaute. Seit 5 Jahren beschäftigt er sich mit der buddhistischen Achtsamkeitspraxis und Yoga. Einmal pro Woche werden MitarbeiterInnen von ihm zur Yoga-Stunde eingeladen. Ernst Gugler kennt aus seiner persönlichen Erfahrung als Gründer und Geschäftsführer des mittlerweile 100-köpfigen Betriebes die Anforderungen und gesundheitlichen Folgen unserer „Immer-mehr-und-schneller-Arbeitswelt“. Durch seine regelmäßige eigene Übungspraxis und Erfahrungen als Yogalehrer kennt er auch das Potenzial und die heilsamen Wirkungen der Achtsamkeits- und Yoga-Übungen im beruflichen wie auch persönlichen Umfeld.

## *Organisatorisches:*

---

### **Zeit**

Samstag, 31. August 2013, 9 – 17 Uhr

### **Ort**

Kommunikationshaus gugler\*  
Auf der Schön 2 (Pielach 101)  
3390 Melk an der Donau  
ÖSTERREICH

Gerne holen wir Sie vom Bahnhof Melk ab.

### **Sonstiges**

Bitte bequeme Kleidung mitnehmen.

## *Finanzielles:*

---

Die Kosten setzen sich aus der Grundgebühr und dem Honorar (Dana) für die Seminarleiter zusammen.

### **Grundgebühr**

€ 90,- | Dieser Beitrag deckt die Organisationskosten ab, beinhaltet die Teilnahme und die biologische Verpflegung sowie Getränke.

### **Honorar/Dana**

Nach eigener Ein- und Wertschätzung. Hier lassen wir uns von der buddhistischen Tradition inspirieren. Dana steht für großzügiges Geben. Die Höhe des Honorarbeitrags liegt somit in der Eigenverantwortung der Teilnehmer. Wer mehr hat, gibt mehr und ermöglicht es damit finanziell Schwächeren teilzunehmen. Dana ist keine Spende. Es ist der notwendige Beitrag zum Lebenserwerb der Kursleiter.

## *Anmeldung:*

---

Birgit Grinzinger

Tel. 02 7 52/50050-614

[birgit.grinzinger@gugler.at](mailto:birgit.grinzinger@gugler.at)

[www.achtsame-wirtschaft.de/regional-melk.html](http://www.achtsame-wirtschaft.de/regional-melk.html)