

Einführung in die Achtsamkeit & Meditation.

Wir Menschen leben oft überwiegend im Außen. Wir leben entweder in der Vergangenheit, die schon lange vorbei ist, aber die uns möglicherweise immer noch belastet oder wir leben in der Zukunft, die noch gar nicht da ist und uns oft Ängste und Sorgen bereitet. Wir vergessen dabei, dass das Leben sich einzig und allein im gegenwärtigen Augenblick abspielt. Im Hier und Jetzt.

Aber wie komme ich dort hin und was bringen mir Achtsamkeit & Meditation an gesundheitlichen und mentalen Nutzen? Auf diese Fragen gibt der Psychologische Berater und Entspannungspädagoge Karl-Heinz Rücker Antworten. An drei Abenden finden, in Kooperation mit dem jfd-Rheine, Workshops zu den genannten Themen statt.

Es bleibt nicht nur bei der Theorie. Um sich nachhaltig zu zentrieren, die Gedanken zu ordnen, Körper-Geist und Seele in Verbindung zu bringen, stehen praktische Übungen im Fokus der Abende. Hier werden wissenschaftlich anerkannte Techniken aus der Achtsamkeitslehre nach Jon Kabat-Zinn gelehrt und angewendet (Meditation, Body Scan, Imagination, Atemtechniken).

Karin Attermeyer Tel.: 05973 600105 oder Mail: k.attermeyer2505@googlemail.com

Mit diesen Anwendungen wird Stress abgebaut, Selbstheilungskräfte aktiviert, das Immunsystem gestärkt, neue Kraft geschöpft und die Psyche stabilisiert.

Alle Infos auf einen Blick:

3 Termine	13.07. / 20.07. / 27.07. 2020 (jeweils montags)
Zeit	19:30 Uhr bis 21:00 Uhr
Ort	jfd-Rheine, Wadelheimer - Chaussee 195, Aktionsraum 1. Stock
Kosten	50 Euro / Pers. (Bitte passend am ersten Abend mitbringen)
Anmeldung	Karl-Heinz Rücker, Tel.: 05973 1308 oder per Mail: Kontakt@LustAufLeben.eu
Mehr Infos unter	www.lustaufleben.eu