

## 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 aufeinander aufbauenden Abenden finden, in Kooperation mit dem Netzwerk Familienzentrum Neuenkirchen, 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 wie z. B.: Meditation, Bodyscan, Imagination, Atemtechniken, moderate Bewegung aus dem Qi-Gong.

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** 28.10. / 04.11. / 11.11. 2020 (jeweils mittwochs)

**Zeit** 19:30 Uhr bis 21:15 Uhr

**Ort** Kardinal-von -Galen-Haus, Marienstraße 29 in 48485 Neuenkirchen

**Kosten** 50 Euro / Pers. Bitte passend am ersten Abend mitbringen.  
Die verbindliche Anmeldung verpflichtet zur Erstattung der Kosten auch bei Nichtteilnahme!

**Mitzubringen** Bequeme Kleidung, Yogamatte, Wollsocken, ggf. Kopfkissen, ggf. Mineralwasser

**Anmeldung ausschließlich bei** Karl-Heinz Rücker,  
Tel.: 05973 1308 oder per Mail: [Kontakt@LustAufLeben.eu](mailto:Kontakt@LustAufLeben.eu)

**Mehr Infos unter** [www.lustaufleben.eu](http://www.lustaufleben.eu)