

## Einführung in die Achtsamkeit & Meditation.

### Dreiteiliger aufeinander aufbauender Workshop

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 Entspannungspädagoge und Meditationslehrer Karl-Heinz Rücker Antworten.

Es bleibt aber nicht nur bei der Theorie.

An drei aufeinander aufbauenden Abenden findet dieser Workshops statt.

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

Mit diesen Anwendungen wird gesundheitsschädlicher Stress abgebaut, werden Selbstheilungskräfte aktiviert, das Immunsystem gestärkt, neue Kraft geschöpft, die Psyche stabilisiert und Bewusstheit gesteigert

### Alle Infos auf einen Blick:

- 3 Termine**                    19.01. / 26.01. / 02.02.2022 (jeweils mittwochs)
- Uhrzeit**                      19:30 Uhr bis 21:15 Uhr
- Ort**                              Netzwerk Familienzentrum Neuenkirchen, Marienstraße 29
- Leitung**                      Karl-Heinz Rücker
- Teilnahmegebühr**        50 Euro        (Bei verbindlicher Anmeldung, kann nur noch eine Woche vor Beginn kostenfrei storniert werden.)
- Anmeldung**                Karl-Heinz Rücker    Tel.: 05973 1308    oder    Mail: [Kontakt@LustAufLeben.eu](mailto:Kontakt@LustAufLeben.eu)
- Mehr Infos**                [www.lustaufleben.eu](http://www.lustaufleben.eu)
- Hinweis**                      Es gelten, zu den bekannten Hygienemaßnahmen, die aktuellen Coronaregeln