

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 aufbauend (Mo. Mi. Mo.) finden, in Kooperation mit dem jfd-Rheine / Atrium Mesum, ein Workshop 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 wie, Meditation, Body Scan, Imagination, Atemtechniken nach Jon Kabat-Zinn gelehrt und angewendet.

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

Alle Infos auf einen Blick:

3 Termine: Montag: **20.01.** / Mittwoch: **22.01.** / Montag: **27.01.2025**

Zeit: 19:30 Uhr bis 21:45 Uhr

Ort: Atrium Bildungshaus, Industriestraße 25 in Rheine / Mesum

Kosten: 60 Euro / Person

Mitzubringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Wolldecke, Kopfkissen, Mineralwasser

Anmeldung / Infos: Karl-Heinz Rücker, Tel.: 05973 1308 oder per Mail: Kontakt@LustAufLeben.eu

Mehr Infos: www.lustaufleben.eu