



Frauen+Treffpunkt
Anlauf- und Beratungsstelle

Psychosoziale Beratung für Frauen seit 1985

Frieden finden in uns selbst

Achtsamkeitsmeditation und Entspannung
- ein kulturübergreifender Kurs für Frauen

Montags von 10.30 - ca.12.00 Uhr



Unterstützung & Beratung
von Frauen für Frauen



Frieden finden in uns selbst



Achtsamkeitsmeditation und Entspannung

Durch Achtsamkeit können wir besser mit Stress, Angst und Krankheiten umgehen. Wir finden den Frieden in uns selbst. „Unser wahres Zuhause ist der gegenwärtige Augenblick. Wenn wir wirklich im gegenwärtigen Augenblick leben, verschwinden alle unsere Sorgen und Nöte und wir entdecken das Leben mit all seinen Wundern“ Zenmeister Thich Nhat Hanh.

Gemeinsam wollen wir an diesem Montagmorgen Achtsamkeit in uns und für die Dinge um uns herum entwickeln. Wir üben uns in:

- Sitzmeditation (auch auf dem Stuhl möglich)
- Gehmeditation in der Eilenriede (bei jedem Wetter)
- Achtsames Teetrinken/Essen
- Gemeinsames Singen von Liedern, die uns inspirieren
- Achtsamer Austausch
- Tiefenentspannung/Body Scan
- Wahrnehmungs-/Atemübungen und andere Entspannungstechniken

Die Teilnehmerinnenzahl ist auf max. 8 begrenzt.

Wann: Montags von 10.30 - 12.00 Uhr
Termine: 16.09. - 18.11.19 (außer 03.09.19)

Leitung: Andrea Helwig-Gerhardt, Dipl. Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemische Familientherapeutin, Leiterin von Meditationsgruppen

Tatjana Zhulyeva, Diplom-Sozialpädagogin, Pädagogische Betreuung bei komplexen Traumafolgestörungen, Entspannungspädagogin/-trainerin, Traumaberatung TRIMB-Methode

Anmeldung erforderlich /Teilnahme kostenfrei*

*Projektfinanzierung durch Fonds
„Miteinander - Gemeinsam für Integration“
der Region Hannover.



Frauen-Treffpunkt e.V. · Jakobistr. 2 · 30163 Hannover · Tel. (0511) 33 21 41
info@frauentreffpunkt-hannover.de · www.frauentreffpunkt-hannover.de
www.facebook.com/frauentreffpunkt.hannover · **NEU: Online-Beratung**