

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Wir können die Wellen nicht aufhalten, aber wir können lernen auf ihnen zu surfen

„Achtsamkeit macht uns bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht. Wenn wir nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern.“ (Jon Kabat-Zinn)

Durch Achtsamkeit können wir besser mit Stress, Ängsten, Depressionen und Krankheiten umgehen. Gemeinsam wollen wir Achtsamkeit in uns und für die Dinge um uns herum entwickeln, um ganz in dem gegenwärtigen Moment anzukommen.

Unser Leben findet nur im Jetzt statt - in der Gegenwart.

Wir üben uns in:

- Stressreaktionen bewusst wahrnehmen
- Sitzmeditation (auf dem Stuhl oder Kissen)
- Achtsamer Austausch, achtsames Sprechen und tiefes Zuhören
- Tiefenentspannung/ Body Scan
- Achtsames Essen und Trinken
- Wahrnehmungs-/ Atemübungen
- Achtsamkeit auf die Körperempfindungen und den Körper

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

Wann: dienstags, 15.30-17 Uhr **(5x):** 27.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11.
Offenes Angebot. Die Termine sind einzeln belegbar.
Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kosten: nach Einkommen gestaffelt (3€, 5€, 8€) pro Termin

Infos/Anmeldung: Telefonisch und unter www.frauentreffpunkt-hannover.de

Ort: Frauen-Treffpunkt Hannover, Jakobistr 2, 30163 Hannover

Verkehrsanbindung: U-Linie 3, 7, 9, 13 Buslinien 200, 121, 134 bis Lister Platz

Jakobistraße 2 • 30163 Hannover • Fon 0511 332141 • Fax 0511 332143

info@frauentreffpunkt-hannover.de • www.frauentreffpunkt-hannover.de

(Spenden)Konto Sparkasse Hannover • IBAN DE73 2505 0180 0000 8005 89 • BIC SPKHDE2HXXX