

Leben im Hier und Jetzt - Ein kleiner Kurs in Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, bewusst im Hier und Jetzt zu leben, sich mit dem aktuellen Moment auseinanderzusetzen und gedanklich nicht in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu verweilen. So können wir bewusster leben und Stress und auch Leid reduzieren.

Und das geht im Alltag schon mit kleinen Verhaltensveränderungen:

zum Beispiel wenn man langsamer isst oder darauf achtet, sich immer nur einer Tätigkeit zu zuwenden und nicht mehrere Dinge gleichzeitig zu tun. Eine Theorie, die uns vielleicht schon bekannt ist, deren Umsetzung uns aber noch schwerfällt.

In dem 3- stündigen Workshop wollen wir mit einer Entspannungsübung, etwas Theorie und kleinen, praktischen Übungen für den Alltag gemeinsam einen Einstieg in das Thema Achtsamkeit finden. Das Seminar ist kostenlos und richtet sich an Leiter*innen und Teilnehmer*innen von Selbsthilfegruppen.



Photo on Unsplash by Timur Garifov

Referentin:

[Daniela Hirt](#)

Wann:

am 05.05.2021 von 10:00–13:00 Uhr

Wie:

Videokonferenzsystem Zoom

Anmeldung bis zum 30.04.21

unter:

Kiss-sz@paritaetischer.de

05341 8467 22 oder 05341 8467 13