

Ich bin dann mal achtsam - ein Tag für mich.

Einführungsworkshop in die Achtsamkeitspraxis

Samstag, 10.07.2021, 10.00 – 16.00 Uhr, Gemeindehaus Heuweiler

Achtsamkeit ist die Kunst und das Vergnügen gegenwärtig zu sein.

Sie ist ein erfolgversprechender Weg, um den Alltagsstress besser zu bewältigen, mit den Herausforderungen des Lebens gelassener und kreativer umzugehen und das Wohlbefinden zu fördern.

Der Workshop ist für alle Personen geeignet,

- die Achtsamkeit kennenlernen,
- sich eine kleine Auszeit vom Alltagstrubel gönnen oder
- die eigene Achtsamkeitspraxis auffrischen möchten.

Im Workshop werden Grundprinzipien der Achtsamkeit und verschiedene Achtsamkeitstechniken vermittelt, die gut im Alltag praktiziert werden können, angefangen beim kurzen Innehalten, über kleine Meditationen bis zu einem achtsamen Spaziergang.



Der Workshop wird von Helmut Aatz geleitet. Er ist zertifizierter Achtsamkeitslehrer (MBSR), Gestalttherapeut und leitet das Institut 3P (www.institut3p.de).

Für die Teilnahme ist ein aktueller negativer Coronatest oder ein Impfnachweis erforderlich. Im Workshop wird auf Abstand und regelmäßiges Lüften geachtet. Der Teilnahmebeitrag beträgt 65 €. Weitere Informationen und Anmeldung: 07666.88 46 352, aatz@institut3p.de