

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 finden, in Kooperation mit dem jfd-Rheine, Workshops 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 nach Jon Kabat-Zinn gelehrt und angewendet (Meditation, Body Scan, Imagination, Atemtechniken).

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

Alle Infos auf einen Blick:

3 Termine 28.10. / 04.11. / 11.11. 2020 (jeweils mittwochs)

Zeit 19:30 Uhr bis 21:15 Uhr

Ort Kardinal-von -Galen-Haus, Marienstraße 29 in 48485 Neuenkirchen

Kosten 50 Euro / Pers. Bitte passend am ersten Abend mitbringen.

Mitzubringen Bequeme Kleidung, Yogamatte, Wollsocken, ggf. Kopfkissen, ggf. Mineralwasser

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

Mehr Infos unter www.lustaufleben.eu