



GESUNDES
ST. GEORGEN
AM YBBSFELDE



WORKSHOP

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG



Wie bewusst nimmst du deine Umgebung in der Hektik des Alltags wahr? In unserer täglichen Routine sind unsere Gedanken während einer Tätigkeit bereits bei der übernächsten Aufgabe und wir durchlaufen viele Momente unbewusst.

Meditation und Achtsamkeit bieten dir Möglichkeiten Situationen, Gedanken und Emotionen im Alltag und am Arbeitsplatz bewusster wahrzunehmen, deine Konzentration zu schulen und gelassener auf Herausforderungen des Alltags zu reagieren.

WAS ERWARTET DICH?

Erhalte einen Einblick in Achtsamkeitsübungen (Bodyscan-Gehmeditation-Atemmeditation - Sitzmeditation) und Themenschwerpunkte aus dem MBSR - Trainingsprogramm (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat - Zinn. Für das Üben zuhause erhältst du ein Handbuch und Audios. Es sind keine Vorkenntnisse in Meditation notwendig.

WANN: Teil 1 - Samstag 04. November 2023

jeweils von 9-12Uhr

Teil 2 - Samstag 11. November 2023

WO: GEORGSAAAL UG Bewegungsraum - Hintereingang

KOSTEN: 75 Euro (35,- gefördert von der Gesunden Gemeinde)

MITZUBRINGEN: bequeme Bekleidung und Yogamatte, ev. Decke

ANMELDUNG UND INFOS

Claudia Heiland - MBSR-Lehrerin
achtsamkeit.kunst@gmail.com - 0650/4522882
www.claudia-heiland.com

Deine Gute Idee "Tut gut"

Arbeitskreisleiterin: Lisi Kühhaas 0680/1404285

Regionale Gesundheitskoordinatorin: Karin Ebner 0660/2112253

Gesunde.gemeinde.stg@gmx.at, du findest uns auch auf Facebook und Instagram