AX30114 Achtsamkeitstraining In Zusammenarbeit mit dem AWO-Familienzentrum 'Sonnenstrahl'

Beginn	Donnerstag, 11.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	48,20 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Marita Heiliger
Informationen	Gymnastikmatte, eine Decke, ein Kissen, warme Socken oder Hausschuhe und bequeme Kleidung tragen.
Kursort	Bornheim AWO-Familienzentrum `Sonnenstrahl`, Siefenfeldchen 4, 53332 Bornheim

Achtsamkeit ist eine Möglichkeit der Stressbewältigung und heißt, jeden Moment bewusst wahrzunehmen - ohne ihn zu bewerten. Unser heutiger Lebensstil verführt uns dazu, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun und in Gedanken schon zwei Schritte im Voraus zu leben. Die Fähigkeit, sich für den gegenwärtigen Moment zu öffnen, geht dadurch verloren. Dieser Zustand hinterlässt uns gestresst, hektisch, unzufrieden und kann auf Dauer krank machen. Ziel des Achtsamkeitstrainings ist, im verdichteten und hektischen Alltag die eigene Mitte zu finden, den Augenblick genießen zu lernen, um im Stress klar und gelassen zu bleiben. Schrittweise erlernen wir, hinderliche Verhaltensmuster zu ändern, die Kommunikation mit anderen positiv zu gestalten und Körper und Geist zu entspannen. Die Achtsamkeit hat ihre Wurzel im Buddhismus und ist eine Geisteshaltung. Sie erhalten Informationen über die negativen körperlichen Auswirkungen von Stress und lernen vieles über die positiven Wirkungen von Atmung, Bewegung und Entspannung. Jede Kursstunde beinhaltet Informationen, verschiedene, praktische Übungen zur Entspannung, wie z.B. das achtsame bewusste Atmen, sanfte Bewegungsübungen und Meditation.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
11.04.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Bornheim Familienzentrum der AWO Sonnenstrahl
18.04.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Bornheim Familienzentrum der AWO Sonnenstrahl
25.04.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Bornheim Familienzentrum der AWO Sonnenstrahl
02.05.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Bornheim Familienzentrum der AWO Sonnenstrahl
16.05.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Bornheim Familienzentrum der AWO Sonnenstrahl
23.05.2024	18:30 - 20:00 Uhr	Bornheim Familienzentrum der AWO Sonnenstrahl

[zur Kursdetail-Seite](#)