



Da sein – einfach da sein Achtsam und genussvoll leben

Mit Achtsamkeit können wir aus der Getriebenheit des Alltags aussteigen und zur inneren Ruhe finden. Alltägliche Herausforderungen werden im Hinblick auf Achtsamkeit beleuchtet, um ihnen ruhiger und gelassener zu begegnen.

Neben der Theorie fördern praktische Achtsamkeitsübungen die achtsame Wahrnehmung, Entspannung, Bewegung, Kreativität und Lebensfreude – somit dienen diese Übungen ideal der Stressreduktion und -prophylaxe.

Angewandt im eigenen Tagesablauf können die Übungen Sie unterstützen, den alltäglichen stressigen Herausforderungen ruhiger und gelassener zu begegnen. Die Übungen erfordern keine Vorkenntnisse, also einfach ausprobieren und mitmachen!

Termine:

Informationsveranstaltung: Dienstag, 13.08.2019, 15:30 Uhr

bei ausreichendem Interesse folgt ein **10-Wochenkurs, immer dienstags, ab 27.08.2019** (Verwaltungsgebäude)

Ort: UG groß/links (Verwaltungsgebäude)

Ansprechpartner: Iris Kleinhage
Abteilung: Personal

E-Mail: gesundheitsteam@dfhag.de

