

BILDUNG À LA CARTE: mach's einfach!

ein Angebot der keb Rems-Murr

Präsent im Moment Wie Achtsamkeit gegen Stress helfen kann

Unser Leben kann der reinste Wahnsinn sein. Oft sind wir mit der einen Aufgabe beschäftigt, aber unsere Aufmerksamkeit ist ganz woanders. Vor lauter Anforderungen von außen oder von innen ist es manchmal nicht leicht, die Ruhe zu behalten und den Augenblick zu genießen. Hier setzt das Üben der Achtsamkeit an.

In diesem anderthalbstündigen Seminar wollen wir gemeinsam erforschen, welche Arten von Stress es für jeden und jede gibt. Wie erkenne ich eigentlich, dass ich unter Stress stehe? Und ist jeder Stress schlecht?

Wir probieren aus, ob wir durch die Konzentration auf den Atem ruhiger werden können. Oder ob alltagstaugliche Körperübungen helfen, die man überall durchführen kann. Und ob wir aus einer winzigen Mahlzeit ein Fest für das Hier und Jetzt machen können.



Organisatorisches:

- Format:** Seminar
Zeitbedarf: 1,5 Stunden
Teilnehmer: 4-12
Zielgruppe: Menschen, die mehr Gelassenheit in ihr Leben bringen möchten
Beitrag: 15,00 Euro

Ihre Referentin:

Kerstin Strobel, M.A.

Meditations- und Yogalehrerin (MBSR)

Ihr Kooperationspartner:

Homepage: www.keb-remmurr.de

Tel: 07151 959 67 21

Mail: keb.rem-murr@drs.de



Auch digital möglich

Stand: 01.11.2020