Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Wie geht das?

Ein Bild, das Baum, Blume, Pflanze, farbig enthält.

Automatisch generierte BeschreibungEin achtsames Leben hilft uns zu erkennen, was uns in unserem Leben wirklich wichtig ist und den gegenwärtigen Augenblick bewusst mit allen Sinnen zu erleben. Dieser Kurs zeigt Ihnen Wege, mit belastenden Gedanken, Einschränkungen und schwierigen Gefühlen im „Hier und Jetzt“ umzugehen. Die kleinen Glücksmomente zuerkennen und die Sonne über der Baumkrone trotz Wolkenhimmel zu sehen.

Theoretische Grundlagen verknüpft mit verschiedenen Körperübungen aus den Bereichen: Achtsamkeit, QiGong, TaiChi und Meditation geben uns einen kleinen Einblick in dieses spannende Thema.

Termin: **Samstag, 14.01.2023 - 14.00-17.00 Uhr**

Treffpunkt Sporthalle VfL Dorado in Bad Nenndorf, Bahnhofstraße 75d

Was benötigst du:

* ausreichend Flüssigkeit ggf. Obst oder kleinen Snack
* eine Decke, kleines Handtuch, dicke Socken, bequeme Kleidung (Zwiebelprinzip)

Turnkreis Schaumburg:

Leitung: Silke Engelking

DTB-Kursleiterin „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

Unkosten: 5,00 € vor Ort

Anmeldung bitte an: [silke.engelking@vfl-badnenndorf.de](mailto:silke.engelking@vfl-badnenndorf.de)

Bei Rückfragen gerne: 01736077397