Achtsamkeit

Ein Workshop für Selbsthilfegruppen

Achtsamkeit ist ein **Übungsweg**, in dessen Mittelpunkt die Kultivierung eines liebevollen und **achtsamen Gewahrsams** Dir selbst gegenüber steht.
Die Achtsamkeitspraxis soll ein intensiveres Wahrnehmen bei ganz alltäglichen Tätigkeiten anleiten und dabei das Ankommen im gegenwärtigen Augenblick ermöglichen.

Durch das Spüren im Hier und Jetzt können die eigenen Empfindungen (z.B. körperliche Anspannungen) und Emotionen bewusst(er) wahrgenommen werden. Dies kann helfen die eigenen Grenzen und Stärken rechtzeitig zu erkennen, um Herausforderungen gestärkt zu begegnen.
Eine kontinuierliche und regelmäßige Übungspraxis kann Dir dabei helfen zu entschleunigen und kann zu einer größeren Offenheit für andere Erfahrungen und neue Verhaltenssweisen führen.

Wo?

Ort: Trialog Tagesstätte der AWO Göttingen
Kiesseestr. 63a, 37083 Göttingen

Wann?

Juli 2024 bis Januar 2025:
15.07./ 12.08./09.09./ 21.10./ 18.11/ 09.12.2024 und 13.01.2025 (jeweils Montags, 17 - 18.15 Uhr)

Anmeldung:

KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen
selbsthilfe@gesundheitszentrum-goe.de
0551/ 370 756 93 oder 486 766

Aufbau des Seminars

In dieser Übungsreihe von 7 Übungsabenden – werden monatlich jeweils an einem Montag von 17.00 Uhr bis 18.15 Uhr - aufeinander aufbauende Achtsamkeitsübungen angeleitet und bei dem jeweiligen Folgetermin schließt sich eine kurze Reflexion des zuhause Geübten an.

Referentin

Kornelia Völker, Diplom-Sozialwirtin und Krankenschwester, gruppendynamische Erfahrung und Ausbildung

Veranstaltungsort

Trialog Tagesstätte der AWO Göttingen
Kiesseestr. 63a, 37083 Göttingen

Veranstalter

KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.