



Eine Einführung in Entspannung und Achtsamkeit

Ganz bei sich bleiben und sich aufs Wesentliche konzentrieren: den eigenen Körper wahrnehmen, dem Atem lauschen, die Umgebung achtsam in sich aufnehmen.

Die Praxis der Achtsamkeit findet immer mehr Anwendung, wenn wir längerfristig unsere Gesundheit erhalten wollen. Es ist nicht nur die gefühlte Zunahme der „Alltagshektik“, welche eine Reihe von Stressoren für uns bereithält, es sind auch die eigenen Gedanken und Bewertungen, die Stress auslösen können.

Leichte Bewegungs- und Atemübungen aus dem Qigong, eine Einführung in die progressive Muskelentspannung nach Jakobson (PME), eine Einführung in MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction, (wurde bereits 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn als Methode zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit entwickelt) und andere Achtsamkeitsübungen die gut auch im Alltag umsetzbar sind, werden vermittelt.

Ziele des Kurses sind u.a. ein deutliches Spüren von Belastungsgrenzen, z.B. im Alltag eine kurze Auszeit nehmen, ein achtsames Umgehen mit Körpersignalen, Akzeptanz von Gegebenheiten im Leben, Entdecken von Alternativen und neuen Blickwinkeln, Ruhe und Gelassenheit.

Du benötigst, leichte Sportschuhe, bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und ein kleines Kissen. Matten sind vorhanden.

Teilnehmer mit psychischen Erkrankungen sollten vor Kursanmeldung ihren Arzt konsultieren.

acht Kurseinheiten über vier Wochen:
sonntags, 10:30 - 12:00 Uhr am 10.11., 17.11., 24.11. und 01.12.2019
Postsportverein Remagen e.V. , Goethestraße 19-21

Kosten: 20,00 € für Mitglieder des PostSV Remagen
30,00 € für Nichtmitglieder
Die Bezahlung erfolgt am ersten Kurstag in bar

Anmeldung bei Kursleiterin Marita Kill
marita.kill@gmx.de
oder Telefon: 02633 47 35 129 – Mobil: 0175 167 9393