

„Zur Ruhe kommen“

Workshop: Achtsamkeits-Meditation zum Kennenlernen

Viele Menschen sehnen sich nach Entspannung und innerer Balance, finden aber durch unseren heutigen, oft hektischen Lebensstil nicht wirklich zur Ruhe. Auch Streit, Frustration und andere psychische Belastungen tragen dazu bei, dass unser Wohlbefinden erheblich beeinträchtigt werden kann. Hier will die Achtsamkeits-Meditation dazu beitragen, sowohl den privaten als auch den beruflichen Alltag mit mehr Gelassenheit zu bewältigen. Wir laden Sie daher herzlich ein, in entspannter Atmosphäre erste praktische Erfahrungen zu sammeln. Anhand einfacher und strukturierter Übungen lernen Sie, achtsamer gegenüber Ihrem Körper, Ihren Gefühlen, Ihren Gedanken und Ihrer Umwelt zu sein.

Der Workshop beginnt mit einer theoretischen Einführung in die Achtsamkeits-Meditation. Anschließend werden gemeinsam verschiedene Meditationsübungen durchgeführt. Benötigt werden hierzu bequeme Kleidung und warme Socken sowie eine kleine Decke/Matte und, falls vorhanden, ein Meditationskissen.

Zum Abschluss haben Sie die Gelegenheit, sich mit den anderen Teilnehmern zu ihren Erfahrungen an diesem Abend auszutauschen sowie weitergehende Informationen zur Achtsamkeits-Meditation von der Referentin zu erhalten.



Bild: fotolia

Mittwoch, den 11.09.2019
18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Referentin:

Andrea Jagdt

Vipassana-Meditationslehrerin

Die Veranstaltung findet in gleis 7 (1. OG), Renzstraße 3, 67547 Worms statt. Der Teilnehmerbeitrag für den Workshop beträgt 25,- €.

Anmeldung ab sofort im CaritasCentrum St. Vinzenz unter Tel.: 06241 2681-0 oder per E-mail: wormser-akademie@caritas-worms.de. Weitere Informationen, Ansprechpartner und aktuelle Termine finden Sie u.a. auf den Internetseiten www.wormser-akademie.de und www.caritas-worms.de