

Heidelberger Selbsthilfebüro
Alte Eppelheimer Str. 40/1
69115 Heidelberg
Tel. 06221 / 18 42 90
E-Mail: info@selbsthilfe-heidelberg.de



Seminar für Selbsthilfegruppen:

Achtsamkeit – mit Gelassenheit und Mitgefühl durch schwierige Zeiten

Fordernde Zeiten und schwierige persönliche Situationen befördern unsere Neigung, Bedrohungen sehr intensiv wahrzunehmen. Gedankenkreisen und Verstrickt-Sein in belastende Emotionen verhindern oft, hilfreicher mit solchen Situationen umgehen zu können.

Die Achtsamkeitspraxis ermöglicht uns, Raum zur vorurteilsfreien Beobachtung von Gedanken, Emotionen und körperlichen Empfindungen zu schaffen, ohne automatisiert zu reagieren. Auf diese Weise befreien wir uns aus gedanklichen und emotionalen Zwängen und lernen mit Mitgefühl und Fürsorge auf Nöte zu antworten. In gleichem Maß stärkt die bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments auch unsere Fähigkeit, angenehme und freudvolle Aspekte des Lebens intensiver wahrnehmen zu können und damit unser Wohlbefinden zu fördern. In diesem Seminar erhalten Sie Einblicke in Theorie und Praxis von Achtsamkeit. Wir praktizieren gemeinsam verschiedene Arten der Meditation, wie Atemwahrnehmung, Körperwahrnehmung in Ruhe und auch in sanfter Bewegung. Bitte sorgen Sie für bequeme Kleidung.

**Seminar mit Bärbel Siegfarth-Häberle, Heilpraktikerin
(Psychotherapie), Dipl.-Sozialarbeiterin, Coaching für Achtsamkeit.**

Kosten: 15€. Für Mitglieder im Paritätischen: 12€

Samstag, 19. Juni 2021, 10 - 16 Uhr

**Ort neu: Gesundheitsräume Heidelberg,
Bergheimer Str. 147, 1.OG (am Betriebshof), 69115 Heidelberg**

Anmeldung bis zum 2.Juni beim Heidelberger Selbsthilfebüro
Tel. 06221 - 18 42 90 oder: info@selbsthilfe-heidelberg.de