



AKTIONSWOCHEN IM GESUNDHEITSTRAINING JUNGE IM OKTOBER 2023

ACHTSAM BEWEGEN, ACHTSAMKEIT ERLEBEN – KÖRPERWAHRNEHMUNG VERBESSERN

PROBLEMSTELLUNG UND VERFAHREN

Oftmals bemerken wir die Signale nicht, die uns unser Körper sendet. Oder wir bemerken nicht, ob wir beim Gehen stabil auftreten, schief sitzen, eine Pause brauchen. Achtsamkeit zu erlernen hat viele positive Auswirkungen. In diesem Workshop liegt der Hauptfokus auf der Wahrnehmung des eigenen Körpers und es gibt verschiedene kleine Übungen für den Alltag. Verbinde dich wieder mit deinem Körper und gewinne ein tieferes Verständnis seiner Botschaften.

INHALTE

- Die eigenen Körpersignale besser wahrnehmen
- Achtsamkeitsübungen wie z.B. Geh-Meditation, Atem-Meditation
- Techniken, um Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren
- Warum es förderlich ist seinen Geist und seine Wahrnehmung zu trainieren

INFORMATIONEN ZUR VERANSTALTUNG

- Referent:
Sascha Brunzel
Coach und Achtsamkeitslehrer
- **Montag, 09. Oktober 2023,**
09.45 – 10.45 Uhr
- **Kursraum 2** im Rehasentrum Junge
(Sprangerweg 3, II.OG)
- Maximal 20 TeilnehmerInnen
- **Bitte melden Sie sich frühzeitig an...!**

ZIELGRUPPE

Menschen, die ihre Körperwahrnehmung verbessern möchten

VERANSTALTUNGSART

Workshop

FOLGEANGEBOTE IM REHAZENTRUM JUNGE

Mentale Fitness – Den Geist fit halten und glücklich leben: 6-wöchiger Kompaktkurs mit den Themen Gehirnjogging, Lebensgestaltung, Achtsamkeit und Meditation.