



## Stressbewältigung durch Achtsamkeit - Achtsamkeitstag

Dieser Seminartag bietet an, die vertrauten Übungen aus dem 8-Wochen-Training zur Stressbewältigung gemeinsam zu wiederholen. Body Scan, verschiedene Meditationen und einfache Bewegungen aus dem Yoga wechseln sich fließend ab.

### Inhalte und Ziele

Wir bekommen Gelegenheit, den Augenblick bewusst wahrzunehmen und mit heiterer Gelassenheit das anzunehmen, was gerade ist. So können wir zur Ruhe kommen und das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist wiederherstellen.

### Zielgruppen

Alle Teilnehmer, die bereits das Seminar „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ besucht haben oder Erfahrung in Meditation haben

### Termin

Samstag, 30. Oktober 2021, 9.00 - ca. 15.00 Uhr

Anmeldung: bis 15. Oktober 2021 über [www.hospiz-akademie.de/2021/L25A.html](http://www.hospiz-akademie.de/2021/L25A.html)

### Kursgebühr

59,- Euro

### Leitung

**Christina Kraatz**, Dipl.-Pädagogin, Ausbildung in klientenzentrierter Psychotherapie, MBSR-Lehrerin,