

Achtsamkeit



Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzhaftes berührt, wandelt sie es um und heilt es.

Thich Nhat Hanh

Themenabend 1 - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Wer lernt, sich selbst und seinem Leben in einer inneren Haltung der Achtsamkeit zu begegnen, geht insgesamt entspannter durch den Alltag.

Wie Achtsamkeit wirkt und welche Übungen dabei helfen, sie zu verinnerlichen, wird Inhalt des Abends sein.

Referentin: Ursula B. Stein, MBSR Lehrerin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Termin: **Mittwoch 18.03.20**, 18.30–20.30 Uhr

Kostenbeitrag: 4 Euro, Anmeldung erbeten

alfabeta Treff Spezial - „Achtsamkeit im Alltag“

Welche Achtsamkeitsmethoden gibt es und welche davon passen wirklich zu mir und meinem Leben? An diesem Nachmittag haben wir Zeit, einige Übungen zu vertiefen und können ganz konkret überlegen, was sich in den Alltag integrieren lässt.

Leitung: Igbal Selimi und Susanne Otter

Termin: **Samstag 25.04.20**, 14.00–17.30 Uhr

Kostenbeitrag: 5 Euro + 4 Euro Kinderbetreuung, Anmeldung bis **20.04.20**

Themenabend 2 - „Achtsamkeit im Alltag“

Ein Abend, um Übungen zu wiederholen, neue Impulse zu bekommen und gemachte Erfahrungen zu reflektieren.

Leitung: Igbal Selimi und Susanne Otter

Termin: **Mittwoch 21.10.20**, 18.30–20.30 Uhr

Kostenbeitrag: 4 Euro, Anmeldung erbeten

Ansprechpartnerinnen: Igbal Selimi, Susanne Otter

Ort: siaf e.V., Sedanstr. 37, 81667 München

Anmeldung: 089 45 80 25 11 oder alfabeta@siaf.de

gefördert von der



Landeshauptstadt
München

Sozialreferat

Stadtjugendamt