



Frauen+Treffpunkt

Anlauf- und Beratungsstelle

Frieden finden in uns selbst

Achtsamkeitsmeditation

Durch Achtsamkeit können wir besser mit Stress, Angst und Krankheiten umgehen.

Wir finden den Frieden in uns selbst.

„Unser wahres Zuhause ist der gegenwärtige Augenblick. Wenn wir wirklich im gegenwärtigen Augenblick leben, verschwinden alle unsere Sorgen und Nöte und wir entdecken das Leben mit all seinen Wundern“ Zenmeister Thich Nhat Hanh
Gemeinsam wollen wir Achtsamkeit in uns und für die Dinge um uns herum entwickeln.

Wir üben uns in:

- Sitzmeditation (auch auf dem Stuhl möglich)
- Achtsamer Austausch
- Tiefenentspannung/Body Scan
- Wahrnehmungs-/Atemübungen und andere Entspannungstechniken

Kursleitung: Andrea Helwig-Gerhardt, Dipl. Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemische Familientherapeutin, Leiterin von Meditationsgruppen

Wann: dienstags 15 – 16.30 Uhr
Ab dem 05. April 2022
fortlaufend

Corona Regeln: 3G Regel mit Nachweis oder Selbsttest vor Ort möglich
Selbsttest können kostenlos gestellt werden, bitte dann 20 min vorher da sein

Kosten: nach Einkommen gestaffelt (3€, 5€, 8€) pro Termin

Infos/Anmeldung: Telefonisch und unter www.frauentreffpunkt-hannover.de

Ort: Frauen-Treffpunkt Hannover, Jakobistr. 2, 30163 Hannover

Verkehrsanbindung: U-Linie 3, 7, 9, Buslinien 200, 121, 134 bis Lister Platz

Jakobistraße 2 • 30163 Hannover • Fon 0511 332141 • Fax 0511 332143

info@frauentreffpunkt-hannover.de • www.frauentreffpunkt-hannover.de
(Spenden)Konto Sparkasse Hannover • IBAN DE73 2505 0180 0000 8005 89 •
BIC SPKHDE2HXXX