

Einladung

Workshop:

„Achtsamkeit: Selbstfürsorge bei Krankheit & Stress“

Datum: Samstag, 07. Mai 2022

Uhrzeit: 10:00 Uhr - 16:00 Uhr

Adresse: Ammerlandklinik, Lange Straße 38, 26655
Westerstede (Seminarraum 1)

Achtsamkeit als geeignete Technik uns mit dem Hier und
Jetzt zu verbinden und unser Leben wieder bewusster,
freudiger wahrzunehmen.

Inhalte:

Theoretische Inputs (Konzept der Achtsamkeit, ressourcen-orientierte Stressmodelle - u. reaktionen sowie Bewältigungsstrategien).

Praktische Übungseinheiten (Atem-/u. Entspannungstechniken, mentale Techniken, kognitive Stressbewältigung, achtsame Bewegungsübungen). Auf Wunsch im Freien möglich.

Ziel des Seminars:

Die Teilnehmenden im besseren Umgang mit ihren alltäglichen Belastungen und besonderen Herausforderungen zu unterstützen, sodass sie lernen gelassener mit Stress umzugehen.

Das Achtsamkeitsseminar wird von Frau Heike Albers-Germer
geleitet.

REBEKA

**Selbsthilfekontaktstelle des
Paritätischen**

Oldenburg-Ammerland

Holljestr. 6

26188 Edewecht

Tel: 04405 4142

Mail: selbsthilfe-
ammerland@paritaetischer.de

Einladung

Workshop:

„Achtsamkeit: Selbstfürsorge bei Krankheit & Stress“

Info:

Für das leibliche Wohl wird gesorgt (Wasser, Tee, Kaffee sowie ein Mittagessen). Bei Anmeldung angeben, ob ein vegetarisches Essen gewünscht ist.

Kosten:

Die Teilnahmegebühr beträgt **5,00€ pro Person**.

(Bitte vor Beginn des Seminars bei Frau Gundlach in bar bezahlen).

Bitte beachten Sie die dort geltenden Corona-Bestimmungen.

**Für die Teilnahme melden Sie sich bitte zum
29. April 2022
bei der Selbsthilfekontaktstelle an.**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt (max. 15 Personen).

Ich freue mich Ihre Teilnahme!

REBEKA
Selbsthilfekontaktstelle
des Paritätischen
Oldenburg-Ammerland
Holljestr. 6
26188 Edeweicht

Tel: 04405 4142
Mail: selbsthilfe-
ammerland@paritaetische
r.de