

# MEIN LEBEN UND ICH

Ein Tag zum Thema Achtsamkeit



Foto: ©Alex from the Rock – stock.adobe.com

„Achtsamkeit“ – der Begriff begegnet uns mittlerweile häufig.

Was ist das eigentlich, „Achtsamkeit“?

Kann mir das helfen, mich und mein Leben, das, was mir widerfährt, unter dem ich vielleicht leide oder über das ich mich freue, besser, tiefer zu verstehen oder gar anzunehmen?

Wir wollen uns selbst an diesem Tag in angemessener Geschwindigkeit begegnen. Achtsamkeit bedeutet: Wir nehmen das, was in uns und außerhalb von uns passiert, möglichst oft bewusst wahr. Wir lernen den Ansatz der „Achtsamkeit“ und ihre Hintergründe kennen, werden gemeinsam praktische Erfahrungen mittels Übungen sammeln und austauschen.

Ein Tag in meiner je eigenen Geschwindigkeit, ein Tag für mich.

**Samstag, 02. Juli 2022**

**10:00–16:00 Uhr im AWO Mehrgenerationenhaus, Michelstadt**

**Dozent: Jürgen Breustedt – Systemischer Therapeut & Pfr.i.R**

**Kosten: 49,00 Euro**

**Anmeldungen und Infos telefonisch unter 06061-942333  
oder per Mail an [j.weimar@awo-odenwald.de](mailto:j.weimar@awo-odenwald.de)**