

Sie sind hier: Startseite Leben Generationen.Zentrum Zeit für Achtsamkeit

Zeit für Achtsamkeit - Für Klein. Für Groß. Für DICH.



Aktionswochen ab März 2022
Generationen.Zentrum, Erlanger Straße 16

Informationen unter www.herzogenaurach.de

**„Was tust Du um glücklich zu sein,
fragt der Schüler seinen Meister?**

Wenn ich gehe, gehe ich

Wenn ich schlafe, schlafe ich

Wenn ich esse, esse ich.“

(Buddhistische Weisheit)

Was ist eigentlich Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit, sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern.

Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen (Jon Kabat-Zinn, Molekularbiologe, Begründer der Methode „Mindfulness Based Stress Reduction“, Gründer der Stress Reduction Clinic sowie des Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (CFM) (Zentrum für Achtsamkeit in Medizin, Gesundheitswesen und Gesellschaft) an der University of Massachusetts Medical School).

Achtsamkeit arbeitet mit Methoden der Körperübung, meditativen Techniken, Entspannungsübungen sowie bewusster Wahrnehmung. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Bei Fragen können Sie sich gerne an das Generationen.Zentrum wenden (Tel.

Möglichkeiten zur Zeit für Achtsamkeit:

Mediensammlung der Stadtbücherei

Bei der Stadtbücherei Herzogenaurach gibt es von Ende März bis einschließlich Mai 2022 einen **Medientisch mit Medien rund um das Thema Achtsamkeit**. Die Mitarbeiter*innen der Stadt Herzogenaurach beraten Sie gerne. Weitere Informationen erhalten Sie auch auf der **Homepage der Stadt Bücherei**.

Stadtbücherei Herzogenaurach

Wiesengrund 1
91074 Herzogenaurach

Telefon 09132 / 901-131

E-Mail buecherei@herzogenaurach.de

Öffnungszeiten der Stadt Bücherei

Montag	14.00 - 18.00 Uhr
Dienstag	14.00 - 18.00 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	10.00 - 19.00 Uhr
Freitag	14.00 - 18.00 Uhr
Samstag	10.00 - 13.00 Uhr

Offener Achtsamkeitstreff für Erwachsene

Wir sind nicht diese festgefahrene Persönlichkeiten, gefangen in unseren stressauslösenden Mustern. Es gibt immer wieder neue Themen und Impulse, wie Du Achtsamkeit auch in einen vollen Alltag gut integrieren kann: Selbstfürsorge, Anti-Stress-Techniken, achtsame Kommunikation, Mitgefühlspraxis, sanfte Körperübungen, Naturerlebnisse und mehr. Dazu die Möglichkeit

Fragen zu stellen und sich über Hindernisse auf dem Weg auszutauschen. Gerade die Regelmäßigkeit und das Lernen voneinander führen zu den nachhaltigsten Änderungen. Gemeinsam praktizieren, gemeinsam lachen. Für Neueinsteiger und Erfahrene.

Datum: 26. Oktober (statt 19. Oktober), 16. November, 7. Dezember 2022

Zeit: 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Generationen.Zentrum, Erlanger Straße 16 (2. OG, Sportraum)

Referentin: Sabine Rot (Achtsamkeitstrainerin)

kostenlos und ohne Anmeldung

[Seite drucken](#)
[Seite speichern](#)