

Stress-Bewältigung für Frauen

Mit Achtsamkeit und Entspannung in den Frühling

Nahezu alle Menschen sind in belastende Situationen gestellt – sei es durch gesundheitliche oder psychische Probleme oder durch die Anforderung, die der Alltag/ die Arbeit/ unsere Beziehungen/ oder wir selbst an uns richten. In Zeiten der Belastung ist es leicht, den Kontakt zu sich selbst zu verlieren. Wir neigen dann dazu die Zeichen der Überlastung zu übergehen, sodass die Erschöpfung chronisch werden kann.

Der Kurs bietet Ihnen deshalb Zeit und Raum für eine wohltuende Pause in Ihrem Alltag: Sie können wieder zu sich finden, den Kontakt zu Ihnen selbst verbessern, zusammen mit anderen entspannen und zu mehr Bewusstheit und innerer Ruhe gelangen. Unter Anleitung können Sie unterschiedliche Übungen zur Achtsamkeit und Meditation kennen lernen. Außerdem können Sie in sich „hinein hören“ und darüber Ihre Selbst-Fürsorge und -Annahme stärken.

Neben Methoden aus dem Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn

- Body Scan
- Atembeobachtung
- Achtsamkeitsübungen

werden auch Meditationen und innere Reisen angeleitet.

Der Kurs ist für Menschen geeignet

- die sich in fordernden/belastenden persönlichen, familiären oder beruflichen Lebensumständen befinden
- die eine sinnvolle und heilsame Ergänzung zu einer medizinischen oder therapeutischen Behandlung suchen
- die Achtsamkeit oder Meditation generell kennen lernen möchten.

Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Der Kurs findet jeweils donnerstags vom 23.2. 2017 bis 13.4. 2017 von 18:30 – 20:00 Uhr im „Salon“ der Bülhstraße 18 in Göttingen statt. Er ist mit 80 € kostenpflichtig. Eine Erstattung des Beitrages zu 80% über die Krankenkassen ist möglich. Mitbringen sollten Sie bequeme Kleidung, warme Socken und etwas zu trinken.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:



Frauengesundheitszentrum Cara e.V.

Karin Dreisigacker
Groner Straße 32/33
37073 Göttingen

T: 0551-484530
E: fgz@fgz-goettingen.de
H: www.fgz-goettingen.de

Volksbank Göttingen

IBAN: DE16 2609 0050 0245 8624 00
BIC: GENODEF1GOE