

Achtsamkeit entspannt die Seele

Seibelsdorf – Gelebte Achtsamkeit und Achtsamkeitsübungen führen im Alltag zu mehr Gelassenheit. Die Übungen werden seit einigen Jahren bei Stress, Burn Out und vielen emotionalen und körperlichen, sowie chronischen Beschwerden gelehrt und bringen den Betroffenen oft große Erleichterung.

Achtsamkeit ist nirgends leichter zu erleben als in der Natur. Die Übungen dort machen Spaß, wirken stressmindernd und bringen Ruhe und neue Kraft. Sie sind auch auf andere Orte im Freien übertragbar und somit einfach in Pausenzeiten anwendbar. Ein erstmaliges Natur- und Elemente-Erleben findet am Samstag, 29. August, in Marktrodach-Seibelsdorf statt. Dazu lädt Helmut Ebert, Heilpraktiker für Psychotherapie, ein. Treffpunkt ist in Seibelsdorf am Vogtsplatz 4, direkt bei der großen Eiche um 17.30 Uhr. Die Übungen dauern bis ungefähr 20 Uhr. Mitgebracht werden sollte eine Sitzunterlage und witterungsentsprechende Kleidung. Der Abend findet bei jedem Wetter statt. Die Achtsamkeitsabende werden dann fortlaufend mit verschiedenen Inhalten im Jahreszeitenablauf durchgeführt.

Weitere Infos, Anmeldung und künftige Termine direkt bei Helmut Ebert, Telefon 09223/2158006 oder 0176/346189.