



Entspannt in der Adventszeit – Meditations- und Achtsamkeitsworkshops

Ab dem 20.11.2021 laden das Haus der Familie - Evangelisches Familienzentrum und das Seniorenbüro der Stadt Nierstein laden Groß und Klein an fünf Terminen zu Meditations- und Achtsamkeitsworkshops unter dem Motto „Entspannt in der Adventszeit“ ein.

Stress, Überforderung, Burnout – die Arbeits- und Leistungskultur fordert uns immens heraus. Achtsamkeitsübungen oder Meditieren ermöglichen uns, auch in turbulenten, anstrengenden oder traurigen Lebensphasen, durch die Konzentration auf uns, und das bewusste Zeit nehmen für sich und den Moment, auch dann zur Ruhe, und mit sich und der Umwelt ins Reine zu kommen. Durch Achtsamkeit und Konzentration auf das „Hier und Jetzt“, einen Zustand der Entspannung zu erreichen, ist also nicht nur im Advent wohltuend. Allerdings sind besonders in der hektischen Vorweihnachtszeit kleine Zeitinseln der Ruhe und Entspannung für Jung und Alt gleichermaßen wichtig. Durchgeführt werden die Workshops von Christina Müller-Stein (Praxis am Eisweiher). Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Yoga-oder Gymnastikmatte, bei Bedarf ein kleines Kissen und dünne Decke mit.

Termine:

20.11.2021

27.11.2021

4.12.2021,

11.12.2021

18.12.2021

Die Workshops richten sich an alle (ab 6 -106 Jahren), finden jeweils von 16:45 -17:45 Uhr im Johannes-Busch-Haus, Mühlgasse 28, Nierstein statt. Sie können einzeln oder als Reihe belegt werden. Die Meditation findet unter Beachtung der 3G Regel (Geimpft, Getestet, Genesen) statt. Bitte denken Sie an die entsprechenden Nachweise. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung unter familienzentrum@martinskirche-nierstein.de ist erforderlich. Das Angebot ist kostenfrei.