



**„Innehalten im Advent“ –
Online Meditation und Achtsamkeitsimpuls an den Adventssamstagen**

Das Evangelische Familienzentrum und das Seniorenbüro der Stadt Nierstein bieten live am 5., 12. und 19. Dezember jeweils um 10 Uhr auf dem Youtube Kanal ‚Familienzentrum Nierstein‘ Online Meditationsmitmachvideos unter dem Thema „Innehalten im Advent“ an.

Stress, Überforderung, Burnout – die Arbeits- und Leistungskultur fordert uns immens heraus. Menschen, die regelmäßig Achtsamkeitsübungen machen oder meditieren sind dadurch meist „bewusster“ – sie leben einen achtsameren und gesünderen Lebensstil, der auch das soziale Miteinander und den nachhaltigen Umgang mit unserer Umwelt einschließt. Durch Achtsamkeit und Konzentration auf den Moment, das „Hier und Jetzt“, einen Zustand der Entspannung zu erreichen ist in Zeiten der Pandemie wichtiger denn je.

Aufgrund der aktuellen Lage können wir leider kein Präsenzangebot durchführen. Alle die gerne mit Meditation ein wenig Ruhe in die Adventszeit bringen oder Meditation einmal ausprobieren möchten, sind eingeladen, dies im Livestream mit Christina Müller-Stein (Praxis am Eisweiher) auf dem Youtube-Kanal ‚Familienzentrum Nierstein‘ zu versuchen (am 5., 12. und 19.12.2020, jeweils 10 Uhr), oder die Videos jederzeit nachträglich über die Homepage der Stadt Nierstein oder dem Youtube-Kanal des Familienzentrums abzurufen.

Bei Fragen oder für Informationen:

Evangelisches Familienzentrum der Stadt Nierstein:

☎ 0160 / 6808608 oder familienzentrum@martinkirche-nierstein.de

Seniorenbüro der Stadt Nierstein

☎ 06133 / 960509 oder seniorenhilfe@stadt-nierstein.de