

**Es sind noch Plätze frei!**

## **Gelassenheit zur Stressbewältigung**

**am 23.5.19**

Auftaktveranstaltung

Ich lade ein zu Achtsamkeitsübungen und Meditation. Ziel ist die Stärkung von Ressourcen, Selbst- und Körpergefühl.

Momente der Stille und Selbstbestimmung werden im hektischen Alltag immer seltener und gleichzeitig immer wichtiger. In digitalen, hektischen und stressigen Zeiten ist Gelassenheit ein wichtiger Schlüssel zu unserer seelischen Gesundheit. **Gelassenheit lässt sich erlernen.** Ein aktives Lernprogramm führt uns mit Entspannungsübungen wie Meditation in unseren natürlichen Grundzustand zurück, den wir als Kleinkinder hatten: Forschend und entdeckend statt denkend und wertend ist ein kleines Kind fast immer

glücklich Ich lade Sie ein, Anregungen für den Umgang mit Gehirn, Psyche, Körper und Glück zu entdecken, gemeinsam einige Übungseinheiten wie Stille- und Atemübungen, kleine Gedankenexperimente und Traumreisen auszuprobieren. Dazu biete ich diesen Schnuppertag als Auftakt an.

**Teilnahme kostenlos!**

Leitung: Marcel A. Connell,  
Systemischer Coach

Uhrzeit:

15.30-18.00 Uhr

Ort: Selbsthilfe-Kontaktstelle, Bismarckstraße 8  
Detmold

Anmeldung:

Selbsthilfe-Kontaktstelle im Kreis Lippe  
05231-56 1260

E-Mail: [selbsthilfe-lippe@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-lippe@paritaet-nrw.org)