

## Achtsamkeitsgruppe

### Für Frauen, die....

- das Prinzip Achtsamkeit kennenlernen und verankern wollen
- ihre Wahrnehmung verbessern wollen
- über eine gewisse Spannungsregulation verfügen
- Neues lernen möchten
- pünktlich kommen können

### Wir bieten Ihnen...

- Achtsamkeitsübungen (5-Sinne, Konzentration, Spiele)
- Theoretischer Hintergrund
- Einführung in Meditation
- Body Scan

### Welche Ziele werden verfolgt?

- Kennenlernen und Verankern des Prinzips Achtsamkeit
- Verbesserung von Stressbewältigungsstrategien
- Konzentration auf das Hier und Jetzt
- Innere Distanz zu Gedanken und Gefühlen entwickeln
- Verbesserung der Selbstfürsorge
- Wiederentdecken von Ressourcen und Lebensfreude