

TSG



1846

Backnang 1846
Turn- und
Sportabteilungen e.V.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Stressbewältigung durch Achtsamkeit



**Donnerstags von 18.00 – 19.00 Uhr
Gymnastikraum Hagenbach**

„Die Vergangenheit ist Geschichte die Zukunft ein Mysterium, die Gegenwart ein Geschenk“

Achtsamkeit kann helfen, das Leben bewusster und ausgewogener zu gestalten, innezuhalten und spüren statt zu funktionieren. In diesem Kurs sind sie eingeladen, ihren Erfahrungen mit einer inneren Haltung von Neugier, Wohlwollen und Akzeptanz zu begegnen.

Durch unterschiedliche Meditationstechniken (z.B. den „Body-Scan“) erlernen Sie, Ihre Gefühle, Gedanken und Empfindungen im gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Dadurch gewinnen Sie Abstand zum Stress, erhalten innere Unabhängigkeit und können ohne Mühe loslassen.

Und Sie bekommen Tipps, wie Sie die Achtsamkeit ganz einfach in alltäglichen Situationen üben und einbauen können.

Kursleitung Martina Ziegler



Foto: Chris Cocks

Martina Ziegler

Ausbildung:

Diplompädagogin (Uni Tübingen)
Sozialtherapeutin (Institut für Therapieforchung München)

Weiterbildungen zum Thema:

- Achtsamkeit und Akzeptanz in Therapie und Beratung (Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung)
- ACT (Akzeptanz und Commitment Therapie)
- Konfliktcoaching (Aggression als Lebensenergie)
- Lebens- u. Trauerumwandlung (J. Canacakis)

8 Kurseinheiten á 60 Minuten

Mitglieder 40 Euro

Nichtmitglieder 80 Euro

Anmeldungen idealerweise unter info@tsg-backnang.de
oder telefonisch unter 071 91/8 61 87.



Backnang 1846
Turn- und
Sportabteilungen e.V.

TSG Backnang 1846 TuS e.V.

Geschäftsstelle Größeweg 20, 71522 Backnang

Telefon 07191/8 61 87

E-Mail info@tsg-backnang.de

Web www.tsg1846.de

Montags 9.00 – 11.00 u. 16.00 – 18.00 Uhr

Donnerstags 12.00 – 14.00 Uhr