



Verein zur Hilfe  
suchtmittelabhängiger  
Frauen e.V.

## Achtsamkeitsangebote März bis Mai 2024

### Achtsamkeit - vielfältig und offen

Angebote mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten und viel Abwechslung, für Frauen mit und ohne Vorkenntnisse in Meditation und Achtsamkeit. Die Termine sind einzeln belegbar oder im Block (alle/alle Nachmittage/alle Abende) buchbar. Alle Angebote sind mit Anregungen, Input und vielen Übungen. Auf Wunsch ist ein (telefonisches) Vorgespräch möglich.

#### 18.03.24 von 16.00 bis 17.30

- **Achtsamkeit Classic** – die Grundübungen der Achtsamkeit (MBSR) wie Body Scan, Bewegung und Sitzmeditation, besonders geeignet für das Auffrischen, Zweimal, jeweils einmal am Abend, einmal am Nachmittag

#### 25.03.24 von 16:00 bis 17:30 und von 18:30 bis 20:00

- **Achtsamkeit für die Gesundheit** – mit dem Atem gehen, in sich gehen und die innere Welt betrachten, in kürzeren Übungen den Körper spüren und ein Bild für die Gesundheit entwerfen (mit Mandala malen).

#### 8.04.24 von 18.30 bis 20.00

- **Achtsamkeit Classic** – die Grundübungen der Achtsamkeit (MBSR) wie Body Scan, Bewegung und Sitzmeditation, besonders geeignet für das Auffrischen, Zweimal, jeweils einmal am Abend, einmal am Nachmittag

#### 22.04.24 von 16.00 bis 17.30 und von 18.30 bis 20.00

- **Achtsamkeit und Selbstmitgefühl** – eine geführte Meditationsanleitung bringt uns in Verbindung mit uns selbst, für mehr Mitgefühl mit uns selbst und mit anderen (besonders für Frauen mit Meditationserfahrung geeignet).

#### 6.05.24 von 16.30 bis 17.30

- **Achtsamkeit und Natur** – wir bewegen uns drinnen und draußen, mit unseren Sinnen und Meditativ, und spüren die Natur um uns herum. Nur am Nachmittag.

#### 6.05.24 von 18.30 bis 20.00

- **Achtsamkeit und Tanz** – mit unterschiedlichem Tempo bewegen wir Körper, Geist und Seele, und vertiefen uns meditativ in die Stille. Nur am Abend.

#### 13.05.24 von 18.30 bis 20.00

- **Achtsamkeit und Tiefes Ruhen** – wir meditieren überwiegend im Liegen und Üben, viel Anspannung loszulassen und neue Kraft zu tanken.

### Leitung:

Ulrike Ohnmeiß

Diplompädagogin, zertifizierte Achtsamkeitslehrerin (MBSR, MBPM, MBCL, AKiJu, Deep Rest), 2024

### Kosten:

Pauschal (alle 6 Termine)	80,- Euro
	Bezieherinnen* von Bürgergeld: 20,- Euro
Einzelne Termine:	15,- Euro pro Termin
	Bezieherinnen* von Bürgergeld: 5,- Euro pro Termin

Anmeldung bitte bis 13.03.24 unter: [schoendienst@lagaya.de](mailto:schoendienst@lagaya.de),

für Kurzentschlossene bis eine Woche vor den jeweiligen Termin: [hristova@lagaya.de](mailto:hristova@lagaya.de)