



Vierwöchiger Wanderkurs

Achtsamer werden – Eine Hilfe bei Stress

In unserem **Wanderkurs** geht es gemeinsam in die Umgebung von Schmalkalden. Wir werden auf unseren Wanderungen mit Methoden des Achtsamkeitstrainings vertraut. Es soll darum gehen, dass wir die Welt (wieder) mit offenem Geist betrachten. Das kann heilend wirken und erlebten Stress enorm minimieren.

Der Wanderkurs findet **wöchentlich montags von 16:00 bis 17:30 Uhr** statt und beinhaltet 4 Einheiten á 1,5 Stunden. Treffpunkt ist die Begegnungsstätte TABS der Immanuel Diakonie Südthüringen. Von da aus wandern wir in die Umgebung von Schmalkalden. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der Begegnungsstätte TABS statt.

Wir freuen uns auf Sie und sind gespannt auf die Begegnung mit Ihnen.

In besten Händen, dem Leben zuliebe.

In unserer von Zeitdruck, Hektik, Pandemie und ständiger Erreichbarkeit geprägten Welt brauchen wir dringend wieder Freiräume, um uns zu entspannen und neue Wege zu uns selbst zu finden.

Achtsamkeit heißt: kurz anhalten, durchatmen und von sich Abstand nehmen.

Achtsamkeitstraining als eine Hilfestellung im richtigen Umgang mit Stress zielt darauf ab, den eigenen Körper sowie äußere Einflüsse und deren Wirkung auf unser Wohlbefinden bewusst wahrzunehmen und zuzulassen. Dadurch stärken wir unser inneres Gleichgewicht und können in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf bewahren.

Achtsamkeit kann man üben und Achtsamkeit hat viel mit Haltung zu tun.

Wir können gegen eine Emotion ankämpfen. Wir können diese aber auch als solche annehmen, stehen lassen und gleichmütig von außen aus der Vogelperspektive betrachten und bewerten.

Veranstalter und Anmeldung

Immanuel Diakonie Südthüringen GmbH
Begegnungsstätte TABS
Stiller Tor 1 · 98574 Schmalkalden
Tel. 036 83 69 06 70 10 oder 69 06 70 12
anke.breitenstein@immanuelalbertinen.de

Unkosten

45€ pro Kurs und Teilnehmer
Der Kurs startet ab einer Teilnehmerzahl von 12 Personen.

Wenn Sie diesen Kurs als Angebot der Betrieblichen Gesundheitsförderung nutzen möchten, kommen wir gern in Ihr Unternehmen vor Ort!