



Achtsame Spaziergänge

10.08.2021 Pressemitteilungen GB Gleichstellungsbüro

Care (Fürsorge, Sorge, Pflege) trägt zu einem guten Leben für alle Menschen bei und ist ein Weg zur Überwindung von Benachteiligungen. Care bedeutet auch Achtsamkeit. Das Gleichstellungsbüro lädt interessierte Frauen und Männer zu drei kostenfreien Achtsamkeits-Spaziergängen am Waldrand von Germerode ein. Die Qi-Gong-Lehrerin und Achtsamkeitstrainerin Birgit Schünemann-Homburg begleitet die Spaziergänge und sensibilisiert den Seh-Sinn (16. August), Hör-Sinn (23. August) und Spür-Sinn (30. August) der Teilnehmer*innen. Die Spaziergänge finden jeweils von 17.00 Uhr bis 18.15 Uhr statt, beginnen am oberen Parkplatz des Bergwildparks Germerode und widmen sich jeweils einem Sinn. Die eigene Wahrnehmung wird verfeinert und eine neue Lebensqualität entsteht, die in den Alltag mitgenommen werden kann.

Anmeldung werden bis 13.08.2021 entgegengenommen, Informationen: Gleichstellungsbüro Werra-Meißner-Kreis, Tel. 05651 302-10701.

[Download](#)