



Achtsamkeit im Alltag

01.06.2021 Pressemitteilungen GB Gleichstellungsbüro

Die Gleichstellungsbeauftragte des Werra-Meißner-Kreises, Thekla Rotermund-Capar, geht in ihrer Juni-Sendung im Rundfunk Meißner unter dem Motto "Alles Ansichtssache" am Donnerstag, den 10. Juni 2021 um 19:05 Uhr mit der Qigong- und Achtsamkeitslehrerin Birgit Schünemann-Homburg ins Gespräch über "Achtsamkeit im Alltag".

Normalerweise gehen wir in einer Welt, die uns aufgrund des 'Höher - Schneller - Weiter' ausgesprochen fordert und stresst, eher unachtsam durch den Tag. Achtsamkeit bedeutet: im Hier und Jetzt zu sein - und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental. Alles wird bewusst wahrgenommen. In der Sendung wird Birgit Schünemann-Homburg über die große Wandlungskraft von Achtsamkeit berichten und Übungen für den Alltag vorstellen.

[Download](#)