



Frauengesundheit: Gehen

03.09.2019 Pressemitteilungen GB Gleichstellungsbüro

Das Gleichstellungsbüro veranstaltet in Kooperation mit der Volkshochschule Eschwege am Mittwoch, den 18. September 2019, von 17:00 bis 18:00 Uhr eine Gehmeditation.

Gewöhnlich gehen wir unbewusst und zielgerichtet. In der Gehmeditation wird die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment und auf die Tätigkeit des Gehens und des Atmens gelenkt. Mitten im Alltag schaffen wir uns damit einen inneren Raum, der es ermöglicht, in unsere Mitte zurückzukommen. Tiefe Ruhe und Klarheit kehren in unseren Geist ein.

Begleitet wird die Gehmeditation von Melanie Windus. Treffpunkt ist vor der Volkshochschule (Vor dem Berge 1). An Kosten entstehen 5,-- €. Anmeldungen nimmt das Gleichstellungsbüro bis zum 16.09.2019 unter Tel.: 05651 302-10701 oder Email: thekla.rotermund-capar@werra-meissner-kreis.de entgegen.

[Download](#)