

PAUSENBROT

Frauengesundheit

Die Hektik des (beruflichen) Alltags bringt viele Menschen aus dem Gleichgewicht. Um wieder in Einklang mit sich selbst zu kommen, werden nach getaner Arbeit Entspannungstechniken praktiziert. Wir möchten ganz einfache und wirksame Übungen vorstellen, die in Pausen praktiziert werden können:

Yoga der Ernährung: Bewusstes Essen

Anstatt die Mahlzeiten irgendwie, in Lärm, nervöser Eile oder am Computer/Fernsehen einzunehmen – um anschließend Entspannungsübungen durchzuführen – werden mit den Teilnehmer*innen Essensübungen durchgeführt, die alle Zellen entspannen, konzentrieren und harmonisieren.

Anja Wagner-Koschalka

Dienstag, 7.05., 14.05., 21.05., 28.05.2019,

jeweils 16.30 bis 17.30 Uhr

Volkshochschule Eschwege

Kosten: jeweils 5,00 €

Anmeldung bis 3.05.2019

Gehmeditation: Bewusstes Gehen

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. Mit-ten im Alltag schaffen wir uns einen inneren Raum, der es ermöglicht, in unsere Mitte zurückzukommen. Tiefe Ruhe und Klarheit kehren in unseren Geist ein.

Melanie Windus

Mittwoch, 05.06., 18.09.2019

jeweils 17.00 bis 18.00 Uhr

Treffpunkt: Vor der Volkshochschule Eschwege

Kosten: jeweils 5,00 €

Anmeldung bis 03.06. bzw. 16.09.2019

Bodyscan: Körperwahrnehmung

Unter einem Bodyscan versteht man das achtsame innere „Abtasten“ des Körpers in Ruhe. Beim Bodyscan spüren wir in die einzelnen Körperteile hinein, ohne das Erlebte zu analysieren, zu beurteilen, darauf zu reagieren. Alle Erscheinungen werden wertfrei wahrgenommen. Wir lösen uns von allem Aktuellen, egal ob es Stress, Schmerzen oder Sorgen sein mögen.

Ursula Schmidt

Montag, 14.10., 21.10., 28.10. 4.11.2019,

jeweils 16.45 bis 17.45 Uhr

Volkshochschule Eschwege

Kosten: jeweils 5,00 €

Anmeldung bis 14.10.2019



Anmeldung/Informationen: Gleichstellungsbüro Werra-Meißner-Kreis, Schlossplatz 1, 37269 Eschwege
Tel. 05651 302-10701, E-Mail thekla.rotermund-capar@werra-meissner-kreis.de