WERRA-MEIßNER-KREIS
Der Kreisausschuss

Pressemitteilung

Eschwege, den 10. August 2021

Achtsame Spaziergänge

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.

Ansprechpartner:
Jörg Klinge
Stab Verwaltungsleitung und -steuerung
Fachdienst Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Bürgerreferent, Kultur, Archiv
Sprechzeiten: Mo. – Fr.: 09:30 - 12:00 Uhr, Do.: 14:00 - 17:00 Uhr sowie nach telef. Vereinbarung

Kontaktdaten:
Schlossplatz 1, 37269 Eschwege, Zimmer: 101
Tel.: 05651 302-1160 Fax: -1169 Mobil: 0175 5809704
E-Mail: jörg.klinge@werra-meissner-kreis.de
Internet: www.werra-meissner-kreis.de

Geo-Naturpark Frau-Holle-Land
Werratal-Meißner-Kaufunger Wald

Grimm Heimat NordHessen