



FIT UND GESUND – ASKÖ St. Michael ob Bleiburg & Marktgemeinde Feistritz ob Bleiburg



„Gelassenheit im Alltag“ - Einführung in Achtsamkeit und Meditation

Mittwoch, 08.05.2024, 18.00 Uhr
Sitzungssaal – Marktgemeindeamt Feistritz ob Bleiburg

In unterschiedlichen Kulturen und Traditionen machen sich Menschen auf die Suche, sie wollen zu sich selbst finden oder „zurück zu sich“ kommen. Sie wünschen sich Gelassenheit und Ruhe. Doch wie soll man die finden, wenn scheinbar überall schlechte Nachrichten, Unruhe und Herausforderungen den Alltag dominieren? Im Vortrag wird darauf eingegangen, dass Meditation nicht unbedingt die Suche „nach etwas Höherem“ ist, sondern die Besinnung auf das, was ist und was du „bist“ – Genau in diesem einen Moment – im Hier und Jetzt. Ganz praktisch werden wir zusammen kleine Übungen ausprobieren, die Gelassenheit und Achtsamkeit im Alltag unterstützen und unsere Selbstwahrnehmung stärken.

Dr. Ulrike Wagner, Werkhof Bistrica

(prom. Sozialwissenschaftlerin, Bildhauerin, Mediations- u. Achtsamkeitslehrerin)



Der Vortrag/Workshop ist kostenlos!
Informationen am Gemeindeamt: Fr. Tatjana Kraut-Themel – 04235 / 2257-17