

**Einsenden an:**

Katholische Erwachsenenbildung Westeifel  
Kalvarienbergstr. 1  
54595 Prüm

**ANMELDUNG:**



**KATHOLISCHE  
ERWACHSENENBILDUNG  
WESTEIFEL**

Kalvarienbergstr. 1  
54595 Prüm  
Tel.: 06551 96556 40  
keb.westeifel@bistum-trier.de

**Kooperation:**

Caritashaus der Begegnung, Irrel



Foto: Pixabay

# „Achtsam leben - Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

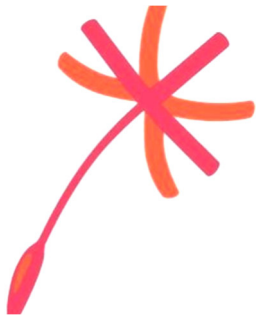


**KATHOLISCHE  
ERWACHSENENBILDUNG  
WESTEIFEL**

## „Achtsam leben - Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

Unser Alltag ist oft geprägt von Hektik und Stress - wir fühlen uns überlastet, getrieben und manchmal einfach erschöpft. Wir sind nicht mehr in unserer Mitte. Die Praxis der Achtsamkeit eröffnet uns einen Weg aus diesem Hamsterrad unseres Lebens. Wir können unserem Leben mit allem, was dazu gehört, gelassener begegnen. Ruhe und Klarheit stellen sich ein.

Achtsamkeit bedeutet, bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu sein. Dem, was in uns und um uns herum gerade geschieht, die volle Aufmerksamkeit zu schenken. Achtsamkeit hilft uns, die Dinge klarer zu sehen, auf unsere automatischen Reaktionsmuster zu verzichten und bewusst zu entscheiden, wie wir mit Situationen, Menschen, uns selbst und unserem Leben als Ganzes umgehen. Achtsam zu leben unterstützt uns dabei, einen guten Weg für uns zu finden, wenn es schwierig wird - wenn die Dinge nicht so sind oder bleiben, wie wir es uns wünschen. Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung.



### Vortrag (einzeln buchbar)

18.01.2023                      19.00 bis ca. 21.00 Uhr

### 4-teiliger Kurs: (max. TN 10 Pers.)

25.01.2023,  
08.02.2023  
22.02.2023  
08.03.2023  
jeweils 19.00 bis 20:30 Uhr

**Leitung:** Beate Kneip, Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie



**Ort:** Irrel, Caritashaus der Begegnung  
Niederweiser Str. 31

### Kursbeitrag:

20,00 EUR pro Person für 4 Termine  
Infovortrag ist kostenfrei  
4,00 EUR Materialkosten für den Kurs  
(kann auch vor Ort bezahlt werden)

Bitte für den Kurs mitbringen:  
Gymnastikmatte, Decke, Kissen, warme Socken

### ANMELDUNG:

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Kurs  
„Achtsam leben“ zu folgenden Terminen:

Termin/Termine: \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Datum/Unterschrift