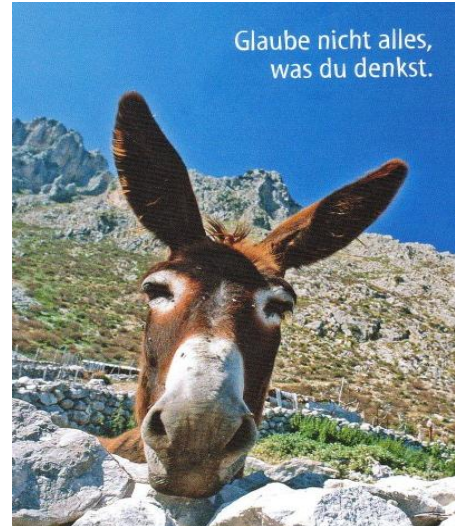


Einladung zu einem Kurs an 3 Samstagen jeweils von 10.00 bis etwa 16 Uhr in den Räumen des Kulturhauses Philadelphia mit dem Thema

Achtsamkeit

ein Weg zur Überwindung von Stress: ein Weg zu einem leichteren, erfüllteren und freudvolleren Leben



Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein, bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Dies lernen die Teilnehmer durch verschieden meditative Übungen. Der Kurs besteht aus Informationen und Übungen zum Umgang mit alltäglichen Widrigkeiten wie Stress, Unkonzentriertheit, Nervosität, allgemeine Unzufriedenheit und Niedergeschlagenheit, Trauer und die daraus folgenden psychosomatischen Erscheinungen wie hoher Bluthochdruck usw.

Die im Kurs vermittelten Meditationstechniken haben positive neurophysiologische Wirkungen auf das Nervensystem und verhelfen nicht nur zu einem besseren Umgang mit Stress sowie körperlichen und seelischen Schmerzen. Sie leisten auch Hilfe bei instabilen Gesundheitsmerkmalen, stärken das Immunsystem und unterstützen den Organismus bei Herz- und Kreislauferkrankungen.

Es wird erwartet, dass die Teilnehmer während der Zeit des Kurses täglich 45 Minuten praktizieren. Nur so lassen sich signifikante Erfolge erzielen.

Kurszeiten: 05., 12. und 19. Oktober 2019 jeweils von 10 bis etwa 16 Uhr.

Teilnehmerzahl: 14 Personen

Kursleitung: Dr. Andreas Laaser (ehemaliges Mitglied des Philadelphia Vorstands, Yogalehrer - BdY/EYU/WdM - , ehemaliger Richter am Amtsgericht Wedding in Berlin)

Spende statt Kursgebühr: Orientierung 60.00 €. Je nach Selbsteinschätzung, d.h. es darf weniger, aber auch mehr gezahlt werden. Die Gebühr ist zur Deckung der Unkosten bestimmt. Enthalten sind unter anderem Unterrichtsmaterialien.

Anmeldung: ab sofort in der Geschäftsstelle von Philadelphia: Tel: 210 68 48 009

Email: philadel@otenet.gr

Deutsch - Griechischer Verein Philadelphia, Kriezi 62-64, Polydrosso, 151 25 Maroussi