

Angst mit Achtsamkeit begegnen: neue Wege mit einem altbekanntem Gefühl

- Vortrag mit praktischen Übungen am Freitag, 16. Juni 2023 -

Angst hat viele Facetten und kommt in den unterschiedlichsten Formen vor. Niemand spürt sie gern, gleichzeitig ist sie ein überlebenswichtiges Gefühl, das uns wichtige Hinweise geben und Quelle für Wachstum und Lebendigkeit sein kann.

Achtsamkeit kann uns auf wirksame Weise dabei unterstützen, unseren Ängsten zu begegnen und mit ihnen umzugehen, statt ihnen auszuweichen. So können wir Schritt für Schritt Lebensbereiche erobern, in die wir uns bisher aufgrund unserer Angst nicht vorgewagt haben und *mit* unserer Angst immer mehr das Leben führen, das wir wirklich leben möchten.

Im Vortrag wird im Überblick dargestellt und anhand erster Praxisübungen aus MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) und ACT (Akzeptanz- und Commitment-Therapie) erfahrbar gemacht, wie die Achtsamkeitspraxis uns ganz konkret bei einem konstruktiven Umgang mit unseren Ängsten unterstützt.

Termin:

Freitag, den 16. Juni 2023, 18.00 bis ca. 19.45 Uhr.

Ort:

Raum am Fluss, Rennershofstr. 26, 68163 Mannheim, www.raumamfluss.de

Kosten:

Um einen Unkostenbeitrag in Höhe von ca. 10-15 € wird gebeten (bar/drop-in vor Ort)