



# Frauen+Treffpunkt

## Anlauf- und Beratungsstelle

### *Frieden finden in uns selbst*

#### Achtsamkeitsmeditation

Durch Achtsamkeit können wir besser mit Stress, Angst und Krankheiten umgehen.

Wir finden den Frieden in uns selbst.

„Unser wahres Zuhause ist der gegenwärtige Augenblick. Wenn wir wirklich im gegenwärtigen Augenblick leben, verschwinden alle unsere Sorgen und Nöte und wir entdecken das Leben mit all seinen Wundern“ Zenmeister Thich Nhat Hanh

Gemeinsam wollen wir Achtsamkeit in uns und für die Dinge um uns herum entwickeln.

#### Wir üben uns in:

- Sitzmeditation (auch auf dem Stuhl möglich)
- Achtsamer Austausch
- Tiefenentspannung/Body Scan
- Wahrnehmungs-/Atemübungen und andere Entspannungstechniken

**Kursleitung:** Andrea Helwig-Gerhardt, Dipl. Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemische Familientherapeutin, Leiterin von Meditationsgruppen

**Wann:** **2. Block (13x)**  
**NEU:** dienstags 15 – 16.30 Uhr  
07.09 – 14.12.2021 (nicht am 29.09 und 02.11)

**Kosten:** nach Einkommen gestaffelt (3€, 5€, 8€) pro Termin

**Infos/Anmeldung:** Telefonisch und unter [www.frauentreffpunkt-hannover.de](http://www.frauentreffpunkt-hannover.de)

**Ort:** Frauen-Treffpunkt Hannover, Jakobistr 2, 30163 Hannover

**Verkehrsanbindung:** U-Linie 3, 7, 9, Buslinien 200, 121, 134 bis Lister Platz

Jakobistraße 2 • 30163 Hannover • Fon 0511 332141 • Fax 0511 332143  
[info@frauentreffpunkt-hannover.de](mailto:info@frauentreffpunkt-hannover.de) • [www.frauentreffpunkt-hannover.de](http://www.frauentreffpunkt-hannover.de)  
(Spenden)Konto Sparkasse Hannover • IBAN DE73 2505 0180 0000 8005 89 •  
BIC SPKHDE2HXXX