

Achtsam und gelassen älter werden

2-teiliger Workshop für Frauen und Männer ab der zweiten Lebenshälfte

Ab der zweiten Lebenshälfte und gerade auch vor dem Ruhestand gewinnen tiefere Sinnfragen des Lebens und übergeordnete Werte zunehmend an Bedeutung. Neben Anregungen zum achtsamen Umgang mit sich selbst und mit anderen erleben Sie in diesem Workshop neue, frische und stimmige Schritte im Denken, Fühlen und Handeln.

Focusing - eine Methode der achtsamen Wahrnehmungspräzisierung - lenkt Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie in Ihrem Inneren wirklich empfinden - Denken, Fühlen und tiefere Wahrnehmungen werden hierbei gleichermaßen berücksichtigt. In einfachen Wahrnehmungsübungen erhalten Sie Anregungen zum achtsamen Umgang mit sich selbst. Dies ermöglicht Ihnen, den für Sie anstehenden nächsten Schritt in Ihrem Leben bewusster zu erkennen, um besser mit Ihren Zukunftserwartungen umgehen zu können.

Einer dieser Schritte könnte sein, sich in der Nachbarschaft oder in der Umgebung freiwillig zu engagieren und bekannte oder neu entdeckte Talente einzubringen.

Referent Dr. Rainer Eggebrecht vermittelt als Spezialist für Entscheidungsfindung und Focusing eine Methode der Wahrnehmungsschulung und -präzisierung, die Teilnehmenden helfen kann, das älter Werden achtsam und gelassen zu gestalten. Im Workshop erhalten Sie auch Einblick in vielfältige Möglichkeiten, sich freiwillig zu engagieren - sei es für eine begrenzte Zeit oder länger.

In Kooperation mit dem Landratsamt Landsberg am Lech.

Den Kurs finden Sie auf der Homepage der vhs-Landsberg unter der Nummer: X5251A

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.05.2023	17:00 - 20:30 Uhr	Hubert-von-Herkomer-Str. 110, VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium
19.05.2023	17:00 - 20:30 Uhr	Hubert-von-Herkomer-Str. 110, VHS-Gebäude, Raum E0, Rosarium