

**DATUM:**

04.11.2021

**Achtsamkeit? – Dafür bleibt keine Zeit!**

Berufstätige, Alleinerziehende, Pflegende, zunehmend mehr stehen Menschen beruflich und privat unter Zeit- und Leistungsdruck. Da taucht seit einiger Zeit die „Allzweckwaffe“ Achtsamkeit auf und legt nahe, mit mehr Selbstfürsorge den Problemen entgegen zu wirken. Die VHS Siebengebirge geht in einem Workshop kritisch der Frage nach, was mit Achtsamkeit gemeint ist und ob sie ein nützliches Handwerkszeug gegen Stress sein kann. Es werden verschiedene praktische Übungen durchgeführt und auf ihre Eignung für die tägliche Praxis hinterfragt. Besonders angesprochen sind Anfängerinnen und Anfänger sowie Skeptikerinnen und Skeptiker der sogenannten Achtsamkeitslehre.

Unter Einhaltung der Coronaschutzvorschriften findet dieser Workshop am Samstag, den 13. November 2021 in der Zeit von 10 Uhr bis 16 Uhr in Thomasberg im Familienzentrum Menschenkinder statt. Die Gebühr beträgt 33,60 Euro.

Auskunft erteilt die Geschäftsstelle der Volkshochschule unter 02244/889-207. Anmeldeschluss ist Montag, der 8. November 2021. Anmeldungen sind per E-Mail an [kontakt@vhs-siebengebirge.de](mailto:kontakt@vhs-siebengebirge.de) oder unter [www.vhs-siebengebirge.de](http://www.vhs-siebengebirge.de) möglich (Kursnummer V 20203).