

● **BEGEGNUNGSSTÄTTE** ●



SENIORENTREFF
Neuhausen e.V.



AWA | In Achtsamkeit und Würde altern
Impulse für ein erfülltes Leben im Alter

12-teiliger Kurs donnerstags vom 29. September
bis 15. Dezember 2022 von 10-11.30 Uhr

Worum es geht

Der Kurs bietet das Handwerkzeug zum Entwickeln einer inneren Haltung der Achtsamkeit sich selbst sowie dem eigenen Leben gegenüber. Er unterstützt dabei, Herausforderungen im Alltag mit Würde zu begegnen und sie zur persönlichen Weiterentwicklung zu nutzen.

Ablauf und Inhalte des AWA Kurs-Programms

12 wöchentliche Termine á 1,5 Stunden.

- I. Achtsamkeit und Akzeptanz
 - Vom Wert der Selbstfürsorge
 - Wahrnehmung und Selbstwahrnehmung
 - Urteilsfreiheit und Akzeptanz
 - Selbstannahme

- II. Achtsam in Beziehung
 - Beziehungskompetenz
 - Selbstführung durch Impulsregulation
 - Umgang mit schwierigen Kontakten
 - Empathie für sich und andere

- III. Leben wirklich leben
 - Schauen und vertrauen
 - Aus der Erfahrung schöpfen
 - Die Kunst sich einzulassen
 - Das Alter für sich nutzen

Wer kann teilnehmen

Eine Teilnahme eignet sich nicht nur für ältere Menschen, sondern auch für ihre Angehörigen. Sie erwerben ein tiefes Verständnis für diese Lebensphase, ein gutes Einfühlungsvermögen und lernen gleichzeitig, Achtsamkeit und Würde für sich und ihr eigenes Leben zu verwirklichen.

Informationsvortrag zum Kurs

Donnerstag 28. Juli 2022 von 10-11 Uhr

Persönliches Vorgespräch zum Kurs

Kostenfrei mit allen Teilnehmenden. Das Ziel ist ein Kennenlernen und das Klären von Erwartungen.

12-teiliger Kurs - Termine:

jeweils donnerstags von 10-11.30 Uhr

29.09./ 06.10./ 13.10./ 20.10./ 27.10./ 03.11./ 10.11./
17.11./ 24.11./ 01.12./ 08.12./ 15.12.2022

Anzahl der Teilnehmenden:

mindestens 6 und maximal 10 Personen

Materialien:

Eine CD mit Übungsanleitungen sowie ein Handout mit zentralen Inhalten des Kurses.

Gebühr: 120,00 € (12 Termine und Material)

Damit allen, unabhängig von ihrem Einkommen, eine Teilnahme möglich ist, können wir Ermäßigungen gewähren. Bitte sprechen Sie uns an. Vertraulichkeit ist garantiert.

Referentin: Ursula B. Stein

Pädagogin M.A.

MBSR-Lehrerin

Persönlichkeitsorientierter Coach

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin

Palliative Care Fachkraft



Anmeldung zum Informationsvortrag und zum Kurs:

telefonisch unter 1392 8419-10 oder

per Email: info@seniorentreff-neuhausen.de

Veranstaltungsort

Begegnungsstätte, Leonrodstraße 14b,

80634 München, Telefon 1392 8419-10

IMPRESSUM

SENIORENTREFF Neuhausen e.V.

Leonrodstraße 14b, 80634 München

Telefon: 089 1392 8419-10

Email: info@seniorentreff-neuhausen.de

Homepage: www.seniorentreff-neuhausen.de

- Vorstand: Elfriede Franz, Irmgard Lockemann; Amtsgericht München VR 10540,
- Steuer-Nr. 143/221/60411
- Bankverbindung/Spendenkonto: HVB München, IBAN DE19 7002 0270 0662 4521 81

Bezuschusst von der Landeshauptstadt München, Sozialreferat



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat

