

Community Nurses

## Ein Kurs zum Thema Achtsamkeit

**Achtsamkeit ist eine Form der Wahrnehmung, die ganz bewusst im gegenwärtigen Moment geschieht. Wer achtsam ist, kann ein wohlwollendes Verständnis für sich selbst entwickeln. Psychotherapeut Gernot König widmet sich an drei Abenden unter dem Titel „In Beziehung sein“ diesem Thema. Die erste Veranstaltung findet am 14. März 2024 im Treffpunkt an der Ach im Rahmen vom „Achtsamer Schoren“ statt. „Community Nurses übernehmen die Sensibilisierung für wesentliche Themen, die eine Gesellschaft stärken und die Gesundheitskompetenz stärken“, betont Gesundheitsreferentin und Bürgermeisterin Dipl.-Vw. Andrea Kaufmann. „Die Community Nurses zeigen gemeinsam mit dem Referenten auf, wie wir selbst aktiv werden können, um positive Veränderungen herbeizuführen“, erklärt Sozialstadträtin Marie-Louise Hinterauer.**

Wer präsenter ist, kann sich von Bewertungen leichter lösen und gegenwärtige Lebenssituationen besser annehmen. Das ist ein Schlüssel, um glücklicher zu werden. In der Achtsamkeits- und Meditationsreihe „In Beziehung sein“ werden verschiedene Aspekte beleuchtet, die das Glückliche beeinflussen. An oberster Stelle steht die Beziehung zu uns selbst und wie wir die Welt und das Leben wahrnehmen und gestalten. Genauso bedeutsam ist die Beziehungsgestaltung zu unseren Mitmenschen und in der Partnerschaft. Durch unterschiedliche Meditations- und Achtsamkeitsübungen, Atemtechniken sowie theoretische Impulse sind die drei Abende eine Begleitung auf einem individuellen Weg, sich besser kennenzulernen, die Verbundenheit wieder zu spüren und damit leicht in Beziehung mit anderen Menschen treten zu können. Da die Seminare aufbauend sind, ist eine Teilnahme an allen drei Seminaren sinnvoll. Für eine kleine Stärkung und einen geselligen Ausklang ist gesorgt.

### Achtsamer Schoren

„In Beziehung sein“ – drei Seminare zum Thema Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Referent: Gernot König, Psychotherapeut, Achtsamkeitslehrer

Donnerstag, 14. März 2024 - „Achtsamkeit & die Beziehung zu sich selbst“

Montag, 29. April 2024 - „Die Kraft der Gegenwart & Achtsamkeit“

Montag, 27. Mai 2024 - „Achtsames Zuhören & die Beziehung zu mir und anderen Menschen“

jeweils 17:00 Uhr

Treffpunkt an der Ach (Erdgeschoß), Höchsterstraße 30, Dornbirn

Wir bitten um Anmeldung unter

E [cn@dornbirn.at](mailto:cn@dornbirn.at) oder T +43 676 83 30 6 3158