

Einblicke in die Psyche: Achtsame Pause in der Natur

In unserer schnelllebigen Zeit wird es immer wichtiger, unserer Seele eine Pause zu gönnen. Mit diesem achtsamen Waldspaziergang wollen wir unserer Seele diese Auszeit geben. Als Unterstützung begleiten uns dabei zwei ausgebildete Vierbeiner. Frau Dr. Koesterke, Assistenzärztin im Bereich der psychosomatischen Medizin und Psychologie, zeigt uns mit Ihren Therapiehunden, wie es ist, vollständig im Hier und Jetzt zu sein, sich mit allen Sinnen auf die Umgebung einzulassen und spielerisch Stress abzubauen. Einfließen in den Spaziergang werden Elemente aus dem Achtsamkeitstraining und Qi Gong.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung

Kurs-Nr.	95-030 (Semester: 1/24)
Dozentin/Dozent	Dr. med. Martina Koesterke
Daten und Kosten	Samstag, 01.06.2024, 10:00 - 12:15 Uhr 12,50 Euro
Veranstaltungsort	Parkplatz am Eingang der Freilichtbühne Berghamsweg, 49716 Meppen Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Maria Sonnenburg

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.06.2024	10:00 - 12:15 Uhr	Parkplatz am Eingang der Freilichtbühne