

# Pressemitteilung



7. Dezember 2015

## **Veranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Anröchte zum Thema „Meditation“**

Jeder kennt es aus eigener Erfahrung: Im hektischen Alltag verausgaben wir uns sehr schnell und stoßen an unsere psychischen Grenzen. Wo geben wir mehr Energie als wir zurückbekommen und gibt es Denkmuster oder Erlebnisse, die uns daran hindern, uns lebendig und zufrieden zu fühlen?

Gespräche, Entspannung und Meditation sind wirkungsvolle Helfer, wieder besser mit der eigenen Energie umzugehen. Durch einfache Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen kann man sich beruhigen und sammeln und damit den Alltag besser meistern. Frau Tourneur stellt interessante und spannende Einblicke in die Welt der Meditation vor, zeigt Übungen und gibt auch Hausaufgaben mit auf den Weg.

Die Veranstaltung findet am Samstag, 23.01.2016 um 13.00 Uhr im Ratssaal des Rathauses in Anröchte statt und dauert ca. 3 Stunden. Die Teilnahmegebühr beträgt 5,00 Euro.

Anmeldungen nimmt die Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Anröchte, Anne Weckwerth unter 02947/888606 oder [gleichstellung@anroechte.de](mailto:gleichstellung@anroechte.de) entgegen.