

**Aktionstag zum Thema „Achtsamkeit“
in der Ev. Kirchengemeinde Hückelhoven am
01.04.2023 von 10-17 Uhr!**

Ein Tag, um sich mit dem Thema „Achtsamkeit“ zu beschäftigen. Achtsamkeit ist eine Haltung, die immer wieder neu einzuüben ist. Sie öffnet den Blick für sich selbst, für andere Menschen und für die Schönheit der Schöpfung und die Gegenwart Gottes.

Der Aktionstag hat in der Ev. Kirchengemeinde Hückelhoven eine gute Tradition.

Nach einem gemeinsamen Gottesdienst und einer Einführung in das Thema: „Achtsamkeit – was ist das überhaupt?“ werden verschiedene Workshops angeboten – zum Beispiel: „Eutonie – Achtsam bei mir sein“ und „Achtsamer Umgang mit Lebens-Mitteln“ und „Achtsamkeit in der Bibel“. Für die Verpflegung wird ein Kostenbeitrag von 10,00 € erhoben.

Damit die Veranstaltung gut geplant werden kann, wird um Anmeldung gebeten bis 20.03.2023 bei Monika Zilkenat per E-Mail MZilkenat@online.de oder telefonisch 02433 445649. Bei zu geringer Anmeldezahl kann der Aktionstag nicht stattfinden.

Weitere Informationen bei Monika Zilkenat (Kontaktaten siehe oben!)

Die Workshops

Eutonie- Achtsam bei mir sein: Mit Achtsamkeit spüren wir hin zu unserem Körper und in uns hinein. Eutonie heißt Wohlspannung. Verfestigtes darf sich lösen und wieder frei und lebendig werden. Wir machen kleine, sanfte Spürübungen auf dem Stuhl und im Stehen. (Heidi Breidt, Eutoniepädagogin)

Umgang mit Lebensmitteln im Alltag bewusst machen: In diesem Work-shop beschäftigen wir uns achtsam mit Lebensmitteln Und wollen nachspüren, wie wertschätzend wir mit Lebensmitteln umgehen. (Angelika Exner-Wille, Ernährungsberaterin)

Achtsamkeit in der Bibel: Wir bieten eine Bibelarbeit an, die biblische Texte und das Thema Achtsamkeit miteinander ins Gespräch bringt. (Ulrike Schalenbach, Referentin der Evangelischen Frauenhilfe im Rheinland e.V.)

Begleitend stellen wir die Arbeit von „**Terre des Femmes**“ vor. Terre des Femmes setzt sich für Rechte von Mädchen und Frauen ein.

