

# Achtsamkeit

## Einladung zum Aktionstag in Hückelhoven



### Termin:

**Samstag, 05.11.2022 von 10-17 Uhr**  
**Haagstr. 10, 41836 Hückelhoven**

Leitung: Monika Zilkenat-Sahler  
Referentin: Ulrike Schalenbach  
Organisation: KV Jülich

### Anmeldung bis zum 28.10.2022

bei Monika Zilkenat-Sahler, Tel.: 02433 445649, Mail: [mzilkenat\(at\)online.de](mailto:mzilkenat(at)online.de)

### *Achtsamkeit - Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick*

Achtsamkeit lehrt uns, den Moment bewusst wahrzunehmen und in jedem Augenblick unseres täglichen Lebens wirklich präsent zu sein. Achtsam zu sein bedeutet, unsere Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf das zu richten, was wir spüren, denken, fühlen oder gerade tun. In unserem Alltag ist allerdings oft das Gegenteil der Fall. Oft sind wir in Gedanken schon bei den nächsten Aufgaben statt im gegenwärtigen Moment. Viele Menschen fühlen sich gestresst oder sehnen sich nach Ruhe und Entspannung. Achtsamkeit ist ein Modewort geworden. Aber was bedeutet der Begriff eigentlich?

Erfahren Sie mehr über den ursprünglich buddhistischen Begriff und gehen Sie mit uns der Frage nach, wie Achtsamkeit und christlicher Glaube zusammenpassen. Auch wenn in der Bibel nicht wörtlich von Achtsamkeit gesprochen wird, so lehrt sie doch eine Grundhaltung der Offenheit, Aufmerksamkeit und Wachsamkeit und des Vertrauens auf Gott.