News

News: Dem Glück nachspüren: Die vierten Achtsamkeitstage auf Juist

Beigetragen von JNN am 31. Aug 2023 - 12:57 Uhr

Auf Juist entschleunigt es sich fast von selbst. So passt es, dass hier vom 29. Oktober bis 3. November 2023 zum vierten Mal die Achtsamkeitstage stattfinden. Zum diesjährigen Thema „Auf den Spuren des Glücks“ gibt es vielfältige Kurse, Workshops und Vorträge sowie eine Auftakt- und eine musikalische Abschlussveranstaltung. Die Kurse kann sich jeder individuell zusammenstellen. Wer schnell bucht, kann sich sogar über ein kostenloses persönliches Achtsamkeitscoaching freuen.

Am 29. Oktober informieren sich alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen auf einer Auftaktveranstaltung: Hier werden Fragen beantwortet und mehr zu den Inhalten der Workshops erzählt. Die Kurse und Workshops finden vormittags zwischen 10:00 und 12:30 Uhr und nachmittags zwischen 15:00 und 17:00 Uhr statt. Inhaltlich reichen die Themen vom Blick aufs eigene Leben über die Wirkung von Humor als Lebenshilfe bis hin zur Achtsamkeitsmeditation in der Natur der Insel. Auch das Singen am Meer kommt nicht zu kurz.

Geleitet werden die Kurse von dem bildenden Künstler Gilbert Bender, der MBSR-Achtsamkeitslehrerin Elisabeth Lübbers, der Musikerin und zertifizierten Humortrainerin Astrid Hauke und der Achtsamkeitstrainerin mit Schwerpunkt MBSR, Sonja Boxberger.

Die Achtsamkeitstage werden von inspirierenden Abendvorträgen begleitet, in denen Experten zum Beispiel über den Klimawandel und seine Auswirkungen auf die Achtsamkeit oder die Möglichkeit durch die Liebe zur Natur zu einem achtsameren Leben zu gelangen. Als Abschluss entlocken Christoph Steiner und Jost Edelhoff als Jazando Guitar Duo ihren Instrumenten eingehende Musik mit Elementen aus Jazz, Klassik, Latin und Gypsywing.

Teilnehmer buchen ihre Unterkunft genau wie das Programm individuell. Weitere Informationen, Preise und Buchung unter: https://www.juist.de/gesundheit/fitness-gesundheit/achtsamkeitstage

TEXT: LIEBLINGSFLECKEN PR & KOMMUNIKATION K. SCHLANGENOTTO/I. WITTE für KURVERWALTUNG JUIST
FOTO: LARS WEHRMANN

Article pictures