

KURSE ZUR ENTSCHLEUNIGUNG & ACHTSAMKEIT

25



Einen Ort der Ruhe schaffen -
für alle Bürgerinnen und Bürger

ENTSCHLEUNIGUNG UND ACHTSAMKEIT IM ZEICHEN DER CITTASLOW-BEWEGUNG

Die Stadt Blieskastel lädt alle Bürgerinnen und Bürger zur Entschleunigung ein:

Ruhe ist ein Zustand, der von verschiedenen Menschen auf verschiedene Weise erreicht werden kann. Der Zugang zu diesem Gefühl ist individuell. Daher werden verschiedene Techniken aus dem Yoga, der Meditation und Achtsamkeitslehre angeboten. Die Kurse sind darauf ausgelegt, dass keine Vorerfahrungen benötigt werden. Das Ziel dieser Kursreihe ist es, Verbindung zu schaffen: jede teilnehmende Person zu sich selbst, zur heimischen Natur und den Mitmenschen.

Alle Kurse finden im Garten der Orangerie statt. Es besteht auch die Möglichkeit für Menschen, die körperlich eingeschränkt sind an den jeweiligen Kursen teilzunehmen, indem wir Stühle bereitstellen. Wir bitten Sie, sich dann an das Kulturamt zu wenden. Die Kurse werden von Sinah Müller von "die YOGAREI" geleitet. Sie ist zertifizierte Yogalehrerin und Achtsamkeits- & Atemcoach.

Tickets sind über Ticket Regional erhältlich. Die Kursgebühr beträgt jeweils 15€. Wir bitten, für die Kurse jeweils eine Matte, eine Decke oder ein Kissen (als kleine Sitzerrhöhung) sowie etwas zu trinken mitzubringen.

Sollte es regnen, wird der Kurs im Gebäude der Orangerie stattfinden.

**12.08.
18 Uhr**

**Meditation -
Momente der Entspannung**
Dauer ca. 1 Stunde

Entdecken Sie Ihre Fähigkeit, in sich selbst Platz zu nehmen und zu ruhen. Hier lernen Sie die Grundlagen der Meditation kennen. Sie werden behutsam durch verschiedene Techniken geleitet und dürfen aus dem Getrieben-Sein des Alltags einen Moment austreten.

**Sanft atmen für mehr
Energie & Wohlbefinden**
Dauer ca. 1 Stunde

**19.08.
18 Uhr**

Lernen Sie Ihren Atem besser kennen. Erfahren Sie den Atem als Geschenk des Lebens. Erinnern Sie sich, wie es sich anfühlt, natürlich und frei zu Atmen, durchzuatmen und sich lebendig zu fühlen. Atemübungen aus dem Yoga werden mit Übungen aus dem modernen Atemtraining kombiniert.

**26.08.
18 Uhr**

**Yoga Nidra
Tiefenentspannung**
Dauer ca. 1 Stunde

Der "Schlaf der Yogis" ist eine geführte Meditation, in der systematisch verschiedene Entspannungstechniken kombiniert werden. Sie liegen ruhig auf einer Unterlage und sinken in einen bewussten, traumlosen, tiefen Schlaf. Yoga Nidra wirkt regulierend auf ihr Nervensystem und kann eine tiefe Selbsterfahrung möglich machen.

**02.09.
18 Uhr**

Achtsamkeit und Meditation in der Natur

Dauer ca. 1 Stunde

Raus aus dem Autopilot und mit allen Sinnen wahrnehmen, was ist. Es werden Meditationsformen in Stille und in Bewegung kombiniert. Dabei wird besonderer Fokus auf das Erleben der Natur gelegt. Lassen Sie sich von der Natur inspirieren - auf den Weg zurück zu sich selbst.

Sanftes Yin Yoga für Entschleunigung

Dauer ca. 1 Stunde

**09.09.
18 Uhr**

In dieser ruhigen Stunde zum Abschalten kommen Sie ganz bei sich selbst an - ideal um Hektik aus dem Alltag zu nehmen. Sie lassen sich ohne Muskelkraft und Anstrengung in Yoga Positionen sinken, die 3-5 Minuten gehalten werden. Wunderbare Dehnungen und eine innere Ruhe entstehen.

**16.09.
18 Uhr**

Herzöffnende Meditation für Mitgefühl

Dauer ca. 1 Stunde

Tauchen Sie in die Qualitäten von Mitgefühl und Empathie ein - beginnend für sich selbst. In dieser geführten Meditation werden Atemtechniken, Affirmationen und Visualisierung genutzt. Es darf eine Weite im Herzraum entstehen, die den ganzen Körper erfassen kann und ein tiefes Gefühl von Frieden möglich macht.

Veranstaltungsort

Garten der Orangerie
Schlossbergstraße 35
66440 Blieskastel



Zu allen Kursen bitte eine Matte, eine Decke oder ein Kissen (als kleine Sitzerrhöhung) sowie etwas zu trinken mitbringen!

Kursgebühr jeweils 15€
Begrenzte Teilnehmeranzahl!

**Tickets über
Ticket Regional**

Kontakt:

Stadt Blieskastel, Kulturamt
Luitpoldplatz 5 in 66440 Blieskastel
Tel.: 06842-926 1327

E-Mail: Kulturamt@Blieskastel.de

Weitere Informationen auch
unter www.blieskastel.de/Termine

cittaslow ist eine Stadt,
die der “Internationalen Vereinigung
der lebenswerten Städte Cittaslow”
angehören.

Die **Cittaslow-Bewegung** hat ihren Ursprung in Italien, wo sie 1999 gegründet wurde. Mehr als 60 der insgesamt 132 Mitgliedstädte befinden sich in Italien.

Mit Blieskastel besteht das Netzwerk in Deutschland aktuell aus 24 Städten und Gemeinde.

Wie definiert sich die Cittaslow-Stadt? Das ist eine Stadt, in der Menschen leben, die neugierig auf die wieder gefundene Zeit sind, die reich ist an Plätzen, Theatern, Geschäften, Cafés, Restaurants, Orten voller Geist, ursprünglichen Landschaften, faszinierender Handwerkskunst, wo der Mensch noch das Langsame anerkennt, den Wechsel der Jahreszeiten, die Echtheit der Produkte und die Spontaneität der Bräuche genießt, den Geschmack und die Gesundheit achtet...”.

Bewusstes Leben im Zeichen der Schnecke

Jede Cittaslow darf sich nach der offiziellen Aufnahme im Verbund mit dieser Schnecke schmücken und sozusagen zur langsamen Stadt krönen. Dabei liegt der Fokus auf kleineren Städten unter 50.000 Einwohnern.

Das **Ziel:** In einer globalisierten und immer hektischer werdenden Welt die lokale Identität und Unverwechselbarkeit in vielen Lebens- und Wirtschaftsbereichen bewahren und weiterentwickeln.

