



**Beim Spaziergehen zur inneren Ruhe finden –
eine Gehmeditation**

in Zusammenarbeit mit dem LVR-Klinikum Essen

Wann: Dienstag, 18.5.21, 18.00-19.15 Uhr

Treffen: Parkplatz am Jagdhaus
Schellenberg, Heisingerstr. 170 A

Leitung: Ulla Timmers-Trebing,
Sporttherapeutin, LVR-Klinikum

April 2021

Liebe Selbsthilfegruppen-Mitglieder,

am 12. Mai 2021 zeigen wir in Zusammenarbeit mit der Essener Volkshochschule den Dokumentarfilm *Silence isn't empty* über die Vielfalt und Bedeutung von Meditation. Bei dieser Veranstaltung nun am 18. Mai 2021 wollen wir die Ebene der Theorie verlassen und uns ganz praktisch der Meditation widmen.

Manche Menschen können leichter über körperliche Bewegung zur inneren Ruhe finden. Wir werden es mit einem meditativen Spaziergang ausprobieren, werden die uns umgebende Natur mit allen Sinnen erleben, uns in Achtsamkeit üben und auf diesem Wege innere Ressourcen stärken.

Vorteil dieser Meditation ist, dass wir sie jederzeit und an allen Orten praktizieren können: gehen und atmen ist überall möglich! Sie hilft uns im Alltag bei Stress- und Angstabbau und gibt uns Kraft und Energie für den manchmal doch recht chaotischen und anstrengenden Alltag. Und damit wir über das Gehen und Atmen noch hinauskommen, leitet uns Ulla Timmers-Trebing an, wie wir uns voll und ganz auf den Moment konzentrieren können. Haben wir Ihnen Lust auf diese besondere Form des Spazierengehens gemacht? Wenn ja, melden Sie sich bei uns bis zum **12. Mai 21** an, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Teilnahme-Voraussetzung: Sie sollten wetterfeste, lockere Kleidung sowie feste Schuhe tragen und einen einstündigen Spaziergang auf Waldwegen bewältigen können.

Ach ja und natürlich sollten alle einen Mund-Nasen-Schutz dabei haben für die Momente des Zusammenstehens...

Herzliche Grüße

für das Team der WIESE e.V.

Gabriele Becker