



# Achtsame Bewegung

Bei der „achtsamen Bewegung“ geht es um das feine, individuelle Hineinspüren in den eigenen Körper und später um das Folgen von inneren, intuitiven Impulsen. Die Einheiten dienen dazu, bewusst etwas für sich zu tun, zur Ruhe zu kommen und abzuschalten. Das Angebot lädt dazu ein, gerade aufgrund der vielfältigen Belastungen durch die Pandemie, seine Alltags-sorgen loszulassen und das eigene Wohlbefinden zu steigern.



Mehr  
Generationen  
Haus

Miteinander – Füreinander



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben

## **Termine:**

Die Einheiten finden fortlaufend jeweils mittwochs von 10:00 - 10:45 Uhr statt. In den bayerischen Ferien und an Feiertagen entfällt der Kurs.

## **Hinweise:**

Der Kurs findet über die virtuelle Meeting Plattform Zoom statt. Für eine Teilnahme wird ein Gerät (z. B. Computer, Laptop, Tablet) mit Internetzugang und Webcam benötigt.

## **Kosten:**

Für Teilnehmende fallen keine Kosten an.

## **Referent:**

**Tilman Rickert** ist ehemaliger Diplommeteorologe und Gymnasiallehrer und hat sich als Kursleiter in den Bereichen „Tanz, Musik und Entspannung“ selbständig gemacht.



## **Anmeldung:**

Der Kurs ist offen für neue Gesichter, die diese Form der Entspannung ausprobieren möchten. Interessierte können sich jeweils eine Woche vor Monatsbeginn zum Kurs anmelden unter der Rufnummer 09371 9526-15 oder per E-Mail unter: [mgh-miltenberg@johanniter.de](mailto:mgh-miltenberg@johanniter.de)

Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie eine E-Mail vom Referenten mit den benötigten Login-Daten und weiteren Infos zur Veranstaltung.

## **Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.**

### **Mehrgenerationenhaus Miltenberg**

Arnouviller Ring 3, 63897 Miltenberg

Tel. 09371 9526-15

[mgh-miltenberg@johanniter.de](mailto:mgh-miltenberg@johanniter.de)

[www.johanniter-miltenberg.de](http://www.johanniter-miltenberg.de)

Stand: Mai 2021



Mehr  
Generationen  
Haus

Miteinander – Füreinander



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben