

# Achtsamkeit und Selbstfürsorge

**ZsiKÖLN**  
Zentrum für selbstbestimmtes Leben



## Kostenloser Online-Workshop am Samstag, 05.10.2024, 16-18 Uhr

In diesem Workshop geht es um die Themen  
Achtsamkeit und Selbstfürsorge.



Gerade als behinderte Person haben wir oft zusätzlichen Stress in unserem Alltag. Achtsamkeit kann hier unterstützen, besser mit diesen Stress-Auslösern umzugehen.

In diesem Workshop sprechen wir über verschiedene Stress-Auslöser, was zu viel Stress mit uns macht und was uns helfen kann, diesen Stress kleiner zu machen. Hier geht es dann auch um Selbstfürsorge und Grenzen setzen. Dieser Workshop ist eine Mischung aus Wissensvermittlung und praktischen Übungen, damit du dies auch danach in deinen Alltag bringen kannst.

Selbst wenn du noch keine oder wenig Erfahrung mit Meditation hast, ist dieser Workshop für dich geeignet.

### Über die Workshop-Leiterin

Mechthild Kreuser ist Trainerin und Beraterin für Achtsamkeit und Inklusion. Sie ist Sozialpsychologin (M.Sc), zertifizierte MBSR-Trainerin (Mindfulness-based Stress Reduction) und Yogalehrerin (i.A.). Als behinderte Person hat sie die regelmäßige Achtsamkeits- und Meditationspraxis dabei unterstützt, besser mit verschiedenen Themen, die durch ihre Behinderung aufgekommen sind, umzugehen. Diese Erfahrung gibt sie nun in ihren Workshops weiter, um die Achtsamkeitspraxis für mehr Menschen zugänglich zu machen.

Wir bitten um Anmeldung unter **[westbomke@eutb-sl-koeln.de](mailto:westbomke@eutb-sl-koeln.de)**  
**bis zum 02.10.2024.**

Sollten sich weniger als drei Teilnehmende anmelden, wird die Veranstaltung leider nicht stattfinden. In diesem Fall werden wir den angemeldeten Personen Bescheid geben.