

Achtsamkeitsworkshop

Der Alltag von Familien mit behinderten Angehörigen und deren Betreuern ist gespickt mit herausfordernden vielfältigen Aufgaben. Diese noch gelassen zu bewältigen war ein Grund, diesen Achtsamkeitstag für Angehörige und Mitarbeiter der **Autana Stiftung** zum wiederholten Male durchzuführen. Abschalten können und gut für sich sorgen im herausfordernden Alltag: Das waren die Bedürfnisse der Teilnehmer, die sich unter der Leitung von Daniela Stotz, Persönlichkeitscoach und Tanzpädagogin, und Jennifer Diener, Klangmassagenspezialistin, zusammengefunden haben.

Der Spagat zwischen konzentrierter Fokussierung und entspanntem Loslassen von hinderlichen Gedanken und Bewertungen wurde über vielfältige Übungen erfahren, um in Eigenverantwortung den eigenen Alltag bestmöglich bewältigen zu können. Immer wieder gab es auch fachlichen Input und regen Austausch der Erfahrungen.

Dazwischen hieß es, hinliegen dürfen und unter Beobachtung des eigenen Atmens den wunderbaren raumfüllenden Klängen von Klangschalen, Zimeln und gewaltigen Gongs zu lauschen. Zufrieden, entspannt und zentriert ging es anschließend wieder in den Alltag, mit mehr innerem Abstand und der Zuversicht, mehr Handwerkszeug im gedanklichen Rucksack mitzunehmen und im Privat- und Berufsleben auszuprobieren.

AS



Ehrungen des SPD-Kreisverbands Heilbronn-Stadt: Hans Keller, Rainald Lotte Kemmet, Manfred Sille, Josip Juratovic, Richard Glasbrenner (v. l.)



Teilnehmer des Konzentrations- und Achtsamkeitsworkshops, den die Autana Stiftung organisiert hatte.

Foto: privat