

**EINFÜHRUNG  
IN DIE  
ACHTSAMKEIT**



**ZUM KURS** Achtsamkeit ist nicht nur bloße Modeerscheinung sondern schlicht und einfach genial und wird daher mittlerweile sogar in einigen Therapierichtungen zur Behandlung von diversen psychischen und psychosomatischen Erkrankungen genutzt. Achtsamkeit ist dabei nicht nur „bloßes“ Entspannen, sondern eine intensive Praxis, die erst geübt und laufend praktiziert und vertieft werden will. Im Achtsamkeitstraining wollen wir mit vielen praktischen Übungen unsere Wahrnehmung und *mentale* Leistungsfähigkeit trainieren. Das ist ganz einfach und bringt sogar Spaß. Als Einsteigerkurs ist er für alle geeignet, die sich mal drauf einlassen möchten. Der Kurs ist in sich aufbauend konzipiert, eine Teilnahme an allen 6 Terminen wäre daher wünschenswert bzw. sinnvoll :)

- TERMINE**
- 17. September 2019
  - 24. September 2019
  - 01. Oktober 2019
  - 08. Oktober 2019
  - 15. Oktober 2019
  - 22. Oktober 2019

**UHRZEIT** Dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr

**ORT** Spiegelsaal im Herschelbad, Adresse: U3 1, 68161 Mannheim, 2. Stock; linkes Treppenhaus in der Eingangshalle nehmen

**TRAINERIN** Sevda

**VORAUSSETZUNGEN** Keine! alle Altersgruppen, jede Zielgruppe :)

**MITZUBRINGEN** Bitte dein Sitzkissen/ Meditationskissen, eine Yogamatte und evtl. eine Decke mitbringen.

**ANMELDUNG** Formlos an [fitness@mvd-mannheim.de](mailto:fitness@mvd-mannheim.de)  
(mit Name, Vorname, Email-Adresse, Mobilnummer, mvd-Mitglied: Y/N)

**KOSTENBEITRAG** Der Achtsamkeitskurs mit sechs Terminen ab dem 17. September kostet für Nicht-Mitglieder insgesamt nur 31,- €.

Für mvd-Mitglieder ist der Kurs kostenfrei. Bitte auch dann eine kurze Anmeldung für die Planung per Email.

**MEHR INFO** Unter [fitness@mvd-mannheim.de](mailto:fitness@mvd-mannheim.de) oder unter <http://www.mvd-mannheim.de/fitness/Achtsamkeit>



Unsere Fitness- und Gesundheitssportangebote sind seit 2016 durch den Badischen Turnerbund ausgezeichnet und in die **GYM WELT** des **BTB** aufgenommen worden.

Die **GYM WELT** als Marke wurde vom Deutschen Turner-Bund als einheitliches Qualitätssiegel für alle Mitgliedsvereine eingeführt.

**BEST PRACTICE** Der Badische Turner-Bund stuft die Workshop-Angebote von **mvd fitness** als Best Practice ein.