**Flyer-Entwurf (lange Version)**

**für christlichen Körper- und Achtsamkeits-Tageskurs mit Catrin Walz**

(bei Änderungen am Fließtext bitte ich um Rücksprache)

**Titel**: **Entspannt und gelassen** oder **Bei mir zuhause sein** oder **Perspektive Gelassenheit**

**Untertitel: Christlicher Körper- und Achtsamkeitskurs**

Zur Ruhe kommen… Nichts leisten müssen… Mich für einige Stunden um mich selbst kümmern…. Tief durchatmen… Bei mir selbst sein… Meinen Körper wahrnehmen… Einfach da sein dürfen…

Das sind Erfahrungen, die durch Körper- und Achtsamkeitsübungen möglich werden. Achtsam sein, heißt: Fokussiert sein auf den gegenwärtigen Moment, bei mir selbst sein, im Hier und Jetzt ankommen, mich nicht unnötig um morgen sorgen, mich aber auch nicht von dem, was gestern war, umtreiben lassen. Viele Menschen sehnen sich nach diesem Leben in der Gegenwart, nach Durchatmen und Zur-Ruhe-Kommen. Im Kurs werden einfache, alltagstaugliche Körper- und Achtsamkeitsübungen im Stehen, im Sitzen und im Liegen vermittelt. Inhaltliche Impulse mit Gelegenheit zu Rückfragen und zum Gespräch thematisieren die Wertschätzung, die das christliche Menschenbild einem achtsamen Lebensstil und einer wohltuenden Körperwahrnehmung entgegenbringt.

**Kursleiterin:** Catrin Walz, Jahrgang 1973, Aschaffenburg, freiberufliche Referentin in der Erwachsenenbildung, Körperpädagogin, Anleiterin für christliche Meditation (ELKB)

weitere Infos: www.[catrin-walz.de](http://www.catrin-walz.de/)

**Termin:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ von \_\_\_\_ bis \_\_\_\_ Uhr

**Ort:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Teilnehmer/innen:** mind. \_\_\_, max. \_\_\_ Personen

**Kosten pro Person:** \_\_\_\_ €

**Bitte mitbringen:** Matte, Kissen, Decke, warme Socken bzw. Stoppersocken, leichten Mittagsimbiss, Getränk

**Veranstalter/weitere Informationen:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Anmeldung an:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Auf Seite 2 folgt eine kurze Version der Ausschreibung.*

**Flyer-Entwurf (kurze Version, z.B. für Social Media)**

**für christlichen Körper- und Achtsamkeits-Tageskurs mit Catrin Walz**

(bei Änderungen am Fließtext bitte ich um Rücksprache)

**Titel**: **Entspannt und gelassen** oder **Bei mir zuhause sein** oder **Perspektive Gelassenheit**

**Untertitel: Christlicher Körper- und Achtsamkeitskurs**

Viele Menschen sehnen sich danach, mehr zur Ruhe zu kommen, im Hier und Jetzt zu leben und bei sich selbst zu sein. Körper- und Achtsamkeitsübungen können dabei eine Hilfe sein. Im Kurs werden einfache, alltagstaugliche Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen vermittelt. Daneben wird thematisiert, wie sehr das christliche Menschenbild einen achtsamen Lebensstil und eine wohltuende Körperwahrnehmung wertschätzt.

**Referentin**: Catrin Walz, Körperpädagogin, Anleiterin für christliche Meditation, www.catrin-walz.de

**Termin:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ von \_\_\_\_ bis \_\_\_\_ Uhr

**Ort:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Teilnehmer/innen:** mind. \_\_\_, max. \_\_\_ Personen

**Kosten pro Person:** \_\_\_\_ €

**Bitte mitbringen:** Matte, Kissen, Decke, warme Socken bzw. Stoppersocken, leichten Mittagsimbiss, Getränk

**Veranstalter/weitere Informationen:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Anmeldung an:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_