

Achtsames Abenteuer mit Nicole Morales

Was bedeutet Achtsamkeit für dich? Mit dieser Frage begann Nicole Morales ihr Referat im Vereinslokal am Dienstagabend, 21. Juni in Oberrüti.

Sich Zeit nehmen, entschleunigen und den eigenen, meist hektischen Alltag mit der Arbeit, Familie usw. reflektieren. Kinder stärken und den Umgang mit ihren Gefühlen zu erlernen und bewusster den gegenwärtigen Moment wahrnehmen, wird immer häufiger ein Thema in unserem Leben.

Aber wie umsetzen?

Mit einfachen Spielen, Körperübungen und Fragen, wie zum Beispiel für was bist du heute dankbar, hast du etwas aus einem Fehler gelernt, kann man

das «bewusst sein» trainieren. Eine kreative Anleitung dazu findet man in den verschiedenen Tools, welche Nicole Morales in Form eines Kartensets, in ihrem Buch oder in Workshops und Kursen anbietet. Mehr dazu auch unter der Webseite www.achtsamesabenteuer.ch.

Wir vom Elternforum Oberrüti danken Nicole Morales für die spannenden 60 Minuten und den Teilnehmenden für das Interesse und die guten Gespräche, welche anschliessend entstanden sind. Fazit: «Wach werden, im Hier und Jetzt sein und das Leben wirklich leben.»

*Esther Zumsteg
Elternforum Oberrüti*



Achtsames Abenteuer – Referat über Achtsamkeit in Oberrüti.

Foto: zVg