

## 8 Termine von 9:00 bis 11:00 Uhr:

### September:

- Donnerstag, 21.09.2023
- Donnerstag, 28.09.2023

### Oktober:

- Donnerstag, 19.10.2023

### November:

- Donnerstag, 02.11.2023
- Donnerstag, 09.11.2023
- Donnerstag, 16.11.2023
- Donnerstag, 23.11.2023
- Donnerstag, 30.11.2023



Die Kath. Ehe-, Familien- und  
Lebensberatung in Köln

Steinweg 12  
50667 Köln  
T 0221 2 05 15 15  
E [info@efl-koeln.de](mailto:info@efl-koeln.de)

[www.efl-koeln.de](http://www.efl-koeln.de)  
[www.zeit-zum-reden.com](http://www.zeit-zum-reden.com)

Weitere Informationen zur  
EFL im Erzbistum Köln:



## achtsam sein - ein digitales Gruppenangebot

Katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatung Köln.



Zeit zum Reden.

# achtsam sein – ein digitales Gruppenangebot

## Ein Gruppenangebot für Menschen, die in ihrem Leben, ihrer Partnerschaft und ihrer Familie mehr Achtsamkeit und Ruhe entwickeln möchten.

Die Gruppe soll helfen, hin und wieder aus den alltäglichen Routinen auszusteigen, den Autopiloten auszuschalten und bewusst im Hier und Jetzt anzukommen, um zu spüren, was wirklich (und) wesentlich ist.

Die Gruppe bietet Erfahrungsaustausch, Übungen und Ideen für die individuelle Achtsamkeitspraxis.

### Inhalte sind u.a.:

- Achtsame Körperwahrnehmung (BodyScan)
- Achtsame Atembeobachtung
- Achtsame Wahrnehmung
- Achtsame Bewegung
- Achtsame Kommunikation
- Achtsames Betrachten der Gedanken
- Achtsames Erforschen von Gefühlen
- Achtsames Handeln

Teilnehmer\*innen der Gruppe sollten Raum und Zeit haben sich **täglich mindestens 20 Minuten** ihrer Achtsamkeitspraxis zu widmen.

Die Gruppe ist auch geeignet für Menschen, die schon Erfahrung mit Achtsamkeitsübungen haben oder bereits an einem Achtsamkeitskurs teilgenommen haben und für ihre eigene Achtsamkeitspraxis Unterstützung suchen.

Vor der Anmeldung zur Gruppe sollte ein **Vorgespräch** per Video mit Herrn Neukirchen vereinbart werden.

### Gruppengröße:

Max. 7 Teilnehmer\*innen

### Gruppenleitung:

Christoph Neukirchen

Ehe-, Familien- und Lebensberater, Achtsamkeitstrainer

Sie haben noch Fragen?  
Sprechen Sie uns gerne an.



**Aktuelle Termine von 9:00 bis 11:00 Uhr:**

### September - November:

- Donnerstag, 21.09.2023
- Donnerstag, 28.09.2023
- Donnerstag, 19.10.2023
- Donnerstag, 02.11.2023
- Donnerstag, 09.11.2023
- Donnerstag, 16.11.2023
- Donnerstag, 23.11.2023
- Donnerstag, 30.11.2023



**Veranstaltungsort:**

digital als „Videokonferenz“

### Kosten:

Die Teilnahme ist kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

### Weitere Informationen und Anmeldung:

Christoph Neukirchen

E-Mail: [ch.neukirchen@efl-koeln.de](mailto:ch.neukirchen@efl-koeln.de)