

Mittelhessen-Bote vom 04.11.2023

**Vortrag für Frauen in der Sekos
Mit Achtsamkeit zu innerer Balance**

Gelnhausen. Mit Achtsamkeit zu innerer Balance und Ausgeglichenheit – ein Vortrag für Frauen in der Sekos am Mittwoch, 8. November um 19 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12. Im Trubel der verschiedenen Anforderungen und der Vielzahl von Veränderungen im Laufe des Lebens passiert es Frauen immer wieder, dass sie den Blick auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse vergessen. Darunter leidet ihre Energie und ihre Lebensfreude und letztlich auch die Gesundheit.

Die Gelnhäuser Dozentin und Trainerin Yvonne Kausemann arbeitet seit Jahren erfolgreich schwerpunktmäßig mit Frauen. An diesem Abend werden Sie einen Einblick in die Lehre der Achtsamkeit bekommen. Es wird dargelegt wie notwendig es für Gesundheit und Lebensenergie ist, bei all den bestehenden Anforderungen und bei aller Verantwortung für andere, auch auf sich selbst zu achten, sich wichtig zu nehmen, seine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, ihnen Raum zu geben und den eigenen Weg zur inneren Balance, zu Ruhe und Gelassenheit zu finden. In diesem interaktiven Vortrag werden Ihnen Impulse und zentrale Fragen zur Reflexion für ihre Lebensgestaltung aufgezeigt. Auch sind Sie eingeladen an kleinen Körperwahrnehmungsübungen teilzunehmen. Zum Abschluss gibt es die Möglichkeit zum Austausch und für offene Fragen. Für die Teilnahme am Vortrag melden Sie sich bitte an bei der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Tel. 06051/4162 oder per Mail an info@sekos-gelnhausen.de.

Mittelhessen Bote vom 18.11.2023

**Angehörige reden miteinander
Selbsthilfegruppe trifft sich**

Gelnhausen. Eine seelische Behinderung bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist nach außen hin nicht sichtbar und führt in den meisten Fällen dazu, dass sich betroffene Eltern in unserer Gesellschaft allein gelassen fühlen. Ziel der Selbsthilfegruppe ist, dass betroffenen Eltern miteinander reden, sich austauschen, gegenseitig beraten und unterstützen. Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeweils am ersten Freitag im Monat um 17.00 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle Gelnhausen, Bahnhofstraße 12. Die Selbsthilfegruppe ist der Ort, an dem jeder Angehörige herzlich willkommen ist und seine Emotionen freien Lauf lassen darf, um sein Herz zu erleichtern. Interessenten nehmen bitte Kontakt auf mit der Gruppensprecherin Nicole Pranzl, Tel. 0157 3941 1665 oder mit der Selbsthilfekontaktstelle Gelnhausen, Telefon 06051 4163, E-Mail info@sekos-gelnhausen.de.