



**Ein Vortrag mit Übungen  
für pädagogische Fachkräfte**

Auch alle anderen, die sich von dem Thema angesprochen fühlen,  
sind herzlich eingeladen. Der Eintritt ist frei.

**Referent**

**Jörg Mangold**

Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und –psychotherapie,  
Psychotherapeut und Achtsamkeitslehrer

**Die Themen Achtsamkeit und Mitgefühl haben in den vergangenen Jahren einen Boom in Wissenschaft und Forschung erlebt.**

- Achtsamkeit befähigt uns, innerlich "einen Schritt" zurückzutreten" und die Dinge objektiver zu sehen.
- Mitgefühl für sich selbst und für andere hat positive Auswirkungen auf unseren Geist und Gesundheitszustand, unser Glücksempfinden sowie auf die Menschen in unserer Umgebung.

**Der Einführungsvortrag will die Bedeutung von Achtsamkeit und Mitgefühl als Grundlage von Gesundheit in Schule und anderen Bildungseinrichtungen aufzeigen.**

**Wann:** Freitag, 26.2.2016

**Von 16.00 bis 18.00 Uhr**

**In der Zehntscheune, Deocarplatz 10, 91567 Herrieden**

Eine Wegbeschreibung kann hier abgerufen werden: [www.gew-ansbach.de/tag/achtsamkeit](http://www.gew-ansbach.de/tag/achtsamkeit)