



**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