

VHS-Projekt veröffentlicht Achtsamkeitsbroschüre



Oben: Georgina Lloyd und Claudia Gehle (beide VHS) Mitte: Hr. Rienas, Hr. Spier Unten: Fr. Aboud, Hr. Müller, Fr. Kessler Nicht auf dem Bild aber an der Broschüre maßgeblich mitgewirkt: Hr. Gebbert, Fr. Purat

Höxter (red). Unter dem Motto "Achtsam Leben" hat das AGH-Projekt der Volkshochschule Höxter-Marienmünster eine kleine Broschüre herausgebracht, die wertvolle Tipps für eine achtsame und somit gesündere Lebensweise bereithält. „Achtsamkeit ist für mich auch, anderen zu helfen und sie mit ihren Problemen nicht alleine zu lassen“, sagt eine Teilnehmerin.

Das Projekt, das in Zusammenarbeit mit dem Jobcenter Kreis Höxter ins Leben gerufen wurde, verfolgt das Ziel, Langzeitarbeitslosen den Wiedereinstieg in das Berufsleben zu erleichtern. Die Gruppe hat sich mit der Frage befasst, wieso Achtsamkeit gegenüber sich selbst, seinen Mitmenschen und der Umgebung so wichtig ist: Arbeitslosigkeit kann zu sozialem Rückzug, Zukunftsängsten und einem schwindenden Selbstwertgefühl führen. Um diesen negativen Auswirkungen entgegenzuwirken, eignen sich stressbewältigende Methoden wie Achtsamkeitsübungen. Diese haben das Potenzial, eigene Ressourcen aufzubauen und den täglichen Stress effektiver zu bewältigen.

Ein Teilnehmer berichtet: "Kleine Atemübungen haben tatsächlich eine beruhigende Wirkung und können mir dabei helfen, meinen Kopf wieder frei zu bekommen." Die Broschüre wurde von der Gruppe in Zusammenarbeit entwickelt. Texte und Bilder wurden digital erstellt, das Layout professionell gestaltet. Neben achtsamkeitsfördernden Übungen bietet das Heft Ratschläge zu gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung und Motivation.

Zusätzliche Ideen und Ressourcen sind auf der eigens für das AGH-Projekt erstellten Internetseite verfügbar: www.spartipps-hx.de. Dort finden Interessierte auch Inspirationen zu den Themen Kreativität, Sport und Bewegung sowie preiswertes Kochen.

Wer sich für eine kostenfreie Ausgabe der Broschüre interessiert, kann diese in der Geschäftsstelle der Volkshochschule Höxter-Marienmünster abholen.

Foto: VHS