

# Terminankündigung



**JOHANNITER**

Miltenberg, der 10. Februar 2021

## Einladung zum Meditieren

### Fortführung des digitalen Entspannungs- und Bewegungsangebotes des Johanniter-Mehrgenerationenhauses

Aufgrund der positiven Resonanz auf die letzte Reihe, bietet das Johanniter-Mehrgenerationenhaus Miltenberg erneut in Zusammenarbeit mit Tilman Rickert über die Online-Plattform Zoom ein Entspannungs- und Bewegungsprogramm an. "Achtsamkeit und Meditation helfen, gerade in Zeiten des Corona Virus, abzuschalten, Alltagsorgen loszulassen und das eigene Wohlbefinden zu steigern. Im Fokus steht das Hier und jetzt", erklärt Antje Roth-Rau, pädagogische Leitung des Mehrgenerationenhauses in Miltenberg.

Das Angebot umfasst folgende Kurse:

#### 1. Angeleitete Meditation

**Montag, der 8., der 15. und der 23. März 2021 jeweils um 19 Uhr**, Dauer ca. 30 Minuten.

„Über die Wahrnehmung und Annahme dessen, was geschieht, reisen wir an den Ort des einfachen und stillen Daseins. Für alle, die eine kleine Entspannungspause für sich brauchen und die Interesse daran haben dem Kopf und den Gedanken eine kleine Auszeit zu gönnen.“

#### 2. Achtsame Bewegung

**Mittwoch, der 10., der 17. und 24. März 2021 jeweils um 10 Uhr**, Dauer ca. 45 Minuten.

„Wir nehmen die inneren Bewegungen und Impulse wahr, folgen ihnen langsam und gelangen so in einen feinen organischen, höchst individuellen Fluss, der keinen Regeln und keiner Ästhetik folgt, sondern nur dem eigenen Wohlgefühl.“

Es wird empfohlen, warme, lockere Kleidung zu tragen.

Es kann live und kostenlos teilgenommen werden. Die Kurse werden über das Videokonferenzsystem Zoom durchgeführt. Vorab empfiehlt sich die Herrichtung eines störungsfreien und gemütlich-warmen Platzes, sowie die Bereitstellung einer Flasche Wasser. Es wird pünktlich gestartet. Der „Zoom-Raum“ öffnet 10 Minuten vor dem Start.

„Für Unerfahrene besteht die Möglichkeit, sich an einem separaten Termin am **1. März 2021 um 19 Uhr** mit der Technik vertraut zu machen und vorab mit Herrn Rickert technische Fragen zu klären“, erklärt Roth-Rau, „bei den kostenfreien Angeboten handelt es sich um keine therapeutischen Maßnahmen.“ Der Referent Tilman Rickert ist ehemaliger Diplommeteorologe und Gymnasiallehrer und hat sich als Kursleiter in den Bereichen Tanz, Musik und Entspannung selbständig gemacht.

**Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.**  
**Ortsverband Miltenberg**

Theresa Batta

Arnouviller Ring 3  
63897 Miltenberg

T. 09371 9526-170

F. 09371 9526-24

theresa.batta@johanniter.de

[www.johanniter.de/unterfranken](http://www.johanniter.de/unterfranken)



### **Anmeldung:**

Interessierte können sich bis zum **1. März 2021** bei den Johannitern unter der Rufnummer 09371 9526-15 oder per E-Mail unter: [mgh-miltenberg@johanniter.de](mailto:mgh-miltenberg@johanniter.de) anmelden. Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie in der Vorwoche des ersten Termins eine E-Mail vom Referenten mit den benötigten Login-Daten und weiteren Infos zur Veranstaltung.

### **Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.:**

Die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. ist ein Werk des evangelischen Johanniterordens, dessen wichtigstes Anliegen seit Jahrhunderten die Hilfe von Mensch zu Mensch ist. Mit rund 25.500 Beschäftigten, 65.000 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern und mehr als 1,5 Millionen Fördermitgliedern ist die Johanniter-Unfall-Hilfe eine der größten deutschen Hilfsorganisationen. Zu ihren Aufgaben zählen seit ihrer Gründung neben dem Rettungs- und Sanitätsdienst auch Bevölkerungsschutz und Erste-Hilfe-Ausbildung. Hinzu kommen soziale Dienste für Kinder und Jugendliche, dazu zählen auch unsere derzeit mehr als 450 Kindertagesstätten, sowie die Betreuung und Pflege von älteren und kranken Menschen. Die Johanniter engagieren sich ebenso in der humanitären Hilfe im Ausland. Im Landesverband Bayern der Johanniter arbeiten mehr als 4.200 Beschäftigte, mehr als 7.000 Menschen engagieren sich ehrenamtlich und mehr als 255.000 Fördermitglieder unterstützen die Organisation.