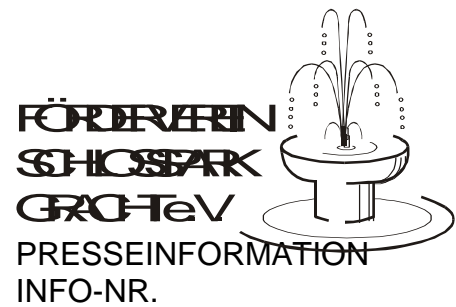


VORSITZENDER  
Peter Engmann

PRESSE- UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT  
Margret Leder



04/06.05.2018

## **Achtsamkeitstraining im Schlosspark Liblar**

### **In und mit der Natur entspannen**

Das Bewusstsein mal wieder vom hektischen Alltag auf den achtsamen Umgang mit sich lenken und wieder die kleinen Dinge schätzen lernen, ist das Ziel des Trainings, das die Friesheimerin Anne Keßling in Kooperation mit dem Förderverein Schlosspark Gracht im Liblarer Schlosspark anbietet. Ein Achtsamkeitsspaziergang wird am 24.05., 17-18.30 Uhr; und am 28.05., 18.00-19.30 Uhr angeboten. Die Termine sind einzeln buchbar und kosten pro Person 10 Euro. Die Hälfte der Gebühr kommt dem Förderverein Schlosspark Gracht für seine Arbeit zum Erhalt des Parks zu Gute. Bereits im vergangenen Jahr wurde die Kooperation zwischen dem Förderverein und Anne Keßling geschlossen. Geschäftsführerin Margret Leder freut sich über das Angebot der Achtsamkeitstrainerin: „Für eine Entspannung vom Alltag, sowie sportliche Betätigungen eignet sich der Schlosspark bestens und es freut mich, dass auch unsere ehrenamtliche Arbeit gewürdigt und unterstützt wird.“

Neben den Spaziergängen bietet die Trainerin erstmals ein Achtsamkeitstraining im Park an. Hier werden Atemübungen, kleine Meditationen und Übungen zum gezielten Entschleunigung durchgeführt, die aufbauend an drei Terminen Di, 22.05., Di, 29.05, Di, 05.06. jeweils 17-18.30 Uhr stattfinden. Das Teilnahmeentgelt beträgt pro Person 30 Euro. Treffpunkt ist für die Veranstaltungen jeweils der Haupteingang von Schloss Gracht, Fritz-Erlar-Straße. Das Training kann grundsätzlich bei jedem Wetter stattfinden, auf wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk ist zu achten. Die Anmeldung kann über das Kontaktformular [www.ruheatelier.de](http://www.ruheatelier.de) oder telefonisch unter 02235/99 46 191 erfolgen.

Für Anne Keßling, studierte Bankbetriebswirtin, wurde die Entspannung, das Wohlbefinden und die Gesundheitsförderung zur Herzensangelegenheit und so schlug sie ihren zweiten Bildungsweg ein. Nach einem dreijährigen Studium zur Gesundheitsberaterin, absolvierte sie einen Studien-Lehrgang "Massagen, Beauty und Körperpflege", eine zusätzliche Fortbildung "Hot-Stone-Massage" und einen Studien- Lehrgang "Stressmanagement und aktive Entspannung", ein Studium zur Ausbilderin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung sowie zur Dipl. Entspannungspädagogin. Zurzeit absolviert sie zusätzlich ein Studium zur Heilpraktikerin. Seit Oktober 2015 ist Keßling, die im uTe-Netzwerk Mitglied ist, freie Mitarbeiterin der Stadt Erfstadt für den Bereich Gesundheitsförderung im Familienzentrum Friesheim und seit Oktober als Dozentin der VHS Erfstadt mit Kursen zu den Themen Entspannung und Achtsamkeit tätig.