

## P R E S S E M E L D U N G

### **Neu in der Region: Achtsamkeitskurse bei Condrobs**

**Kurstermine ab sofort in Garmisch-Partenkirchen und Murnau**

**München, 13.08.2019** – Gedanken und Gefühle können in unserem Leben eine belastende, leidvolle Dynamik entwickeln – sei es bei Streit mit dem/der Partner\*in, bei Ärger mit den Kindern oder den Kolleg\*innen, bei Sorgen um die Zukunft, bei Trauer über den Verlust eines geliebten Menschen oder auch bei Angst und Sorge um ein Familienmitglied. Oft reagieren wir auf schwierige Gefühle mit Verdrängen oder wir lassen uns von ihnen überwältigen. Beides ist nicht hilfreich und kann unserer seelischen und körperlichen Gesundheit schaden.

#### **Die eigenen Ressourcen stärken und Abhängigkeit vorbeugen**

Die Suchtberatungsstellen des Condrobs e.V. bieten in Garmisch-Partenkirchen und Murnau ein neues Angebot: In Achtsamkeitskursen vermittelt ein erfahrener Heilpraktiker für Psychotherapie Inhalte und Übungen aus der humanistischen und buddhistischen Psychologie für einen heilsamen Umgang mit belastenden Gedanken und Emotionen. Begleitende Qi Gong-Übungen sorgen für eine verbesserte Körperwahrnehmung und ein harmonischeres, lebendigeres Körpergefühl. Kursleiter Markus Enthart, Heilpraktiker für Psychotherapie, erläutert: „Angeleitete Meditationen, Imaginationsübungen und Innere Reisen ermöglichen eine tiefe Selbsterfahrung, die die eigenen Ressourcen stärkt. Damit können wir einen Selbstheilungsprozess anregen und unsere Selbstwirksamkeit erhöhen.“

Der Kurs ist auch für Menschen mit missbrauchendem Konsum, Menschen mit Abhängigkeitserkrankung, sowie deren Angehörige geeignet. **Die Teilnahme ist kostenlos.**

## P R E S S E M E L D U N G

### **Anmeldung**

Suchtberatung Garmisch-Partenkirchen  
Ludwigstraße 82 a | 82467 Garmisch-Partenkirchen  
Tel: 08821 720 -21  
E-Mail: garmisch@condrobs.de

### **oder**

Markus Enthart, Heilpraktiker für Psychotherapie (HeilprG)  
Tel: 0163/6003494  
E-Mail: markus-enthart@t-online.de

### **Kursorte und -termine**

Suchtberatung Garmisch-Partenkirchen  
Ludwigstraße 82 a | 82467 Garmisch-Partenkirchen  
Tel: 08821 720 -21  
E-Mail: garmisch@condrobs.de

am Donnerstag, 29.08.2019 von 19.15 – 20.45 Uhr

am Donnerstag, 05.09.2019 von 19.15 – 20.45 Uhr

am Donnerstag, 12.09.2019 von 19.15 – 20.45 Uhr

am Donnerstag, 19.09.2019 von 19.15 – 20.45 Uhr

Zusätzlich wird an einem Samstag-Vormittag nach Absprache eine  
waldtherapeutische Einheit stattfinden.

Suchtberatung Murnau  
Reschstraße 1 | 82418 Murnau  
Tel: 08841 62855-0  
E-Mail: garmisch@condrobs.de

ab Mitte Oktober 2019 (genaue Termine auf Anfrage)

## P R E S S E M E L D U N G

### **Über Condrobs**

Condrobs ist einer der größten überkonfessionellen Träger für soziale Hilfsangebote in Bayern. Die Organisation begleitet Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Schwierigkeiten, minderjährige und erwachsene Geflüchtete, süchtige Frauen und Männer, Angehörige und ältere Konsument\*innen. Weit über Präventions- und Hilfsmaßnahmen für Suchtgefährdete und -kranke hinaus ist Condrobs auch in der Kinder- und Jugendhilfe, Hilfen für Geflüchtete, der Altenhilfe sowie im Ausbildungs- und Beschäftigungsbereich aktiv. Ein besonderes Anliegen des Vereins sind Präventions- und Hilfsmaßnahmen für Kinder und Jugendliche sowie die Unterstützung von Betrieben bei der Gesundheitsförderung. Weitere Informationen im Internet unter [www.condrobs.de](http://www.condrobs.de)

Abdruck honorarfrei. Beleg erbeten.

Weitere Informationen für die Presse gibt es bei:

Condrobs e.V.  
Zentralverwaltung | Öffentlichkeitsarbeit  
Berg-am-Laim-Str. 47 | 81673 München  
Tel: 089 384082-33 | Fax: 089 384082-30  
E-Mail: [presse@condrobs.de](mailto:presse@condrobs.de)