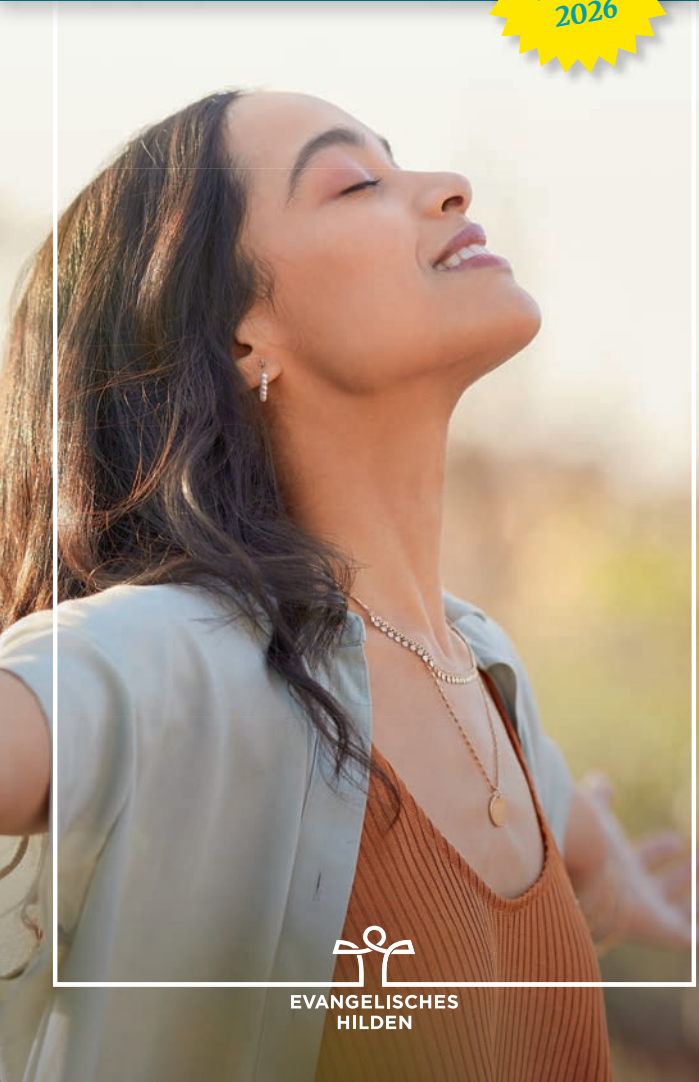


# Achtsamkeit Bewegung & Entspannung

Veranstaltungen  
1. Halbjahr 2026

Start:  
Januar  
2026



EVANGELISCHES  
HILDEN

## MBSR–Achtsamkeitstraining

*für mehr Gelassenheit  
trotz Stress in Beruf oder Alltag*

Immer wieder durchleben wir besonders stressige Phasen. Dies sind oft Zeiten, in denen die Sehnsucht nach Ruhe und Gelassenheit wächst. Doch genau dann, wenn uns beruflicher oder privater Alltag chronisch stressen und erschöpfen, wenn wir innerlich nicht mehr zur Ruhe kommen und wir uns den belastenden Situationen ausgeliefert fühlen, dann reagieren wir mit körperlichen und psychischen Symptomen und verlieren vor lauter Aufgaben und Herausforderungen den Blick für den jetzigen Moment.

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (engl. Mindfulness Based Stress Reduction oder kurz „MBSR“) ist eine Methode zur Selbsthilfe. Sie unterstützt dabei, Stille und Entspannung zu erleben. Im Hier und Jetzt.

Daniel Viebach // Diakonie-Haus im Süden, St. Konrad-Allee 76a,  
40723 Hilden // Gebühr: 330 Euro (Ermäßigung möglich) //  
Mehr Information und Anmeldung: eeb

### Der Kurs umfasst:

- acht wöchentliche Kurstermine  
mittwochs (22.4., 29.4., 6.5., 13.5.,  
20.5., 27.5., 10.6., 17.6.) jeweils von  
18.30 Uhr bis 21.00 Uhr
- einen Tag der Achtsamkeit am  
Samstag, dem 6.6. von 10 bis 16 Uhr
- Audioanleitungen zu allen im  
Kurs erlernten Übungen sowie ein  
umfangreiches Kursbuch



### Online–Schnupperabend

## Achtsamkeitstraining–MBSR

Für Interessent:innen und die Teilnehmer\*innen des MBSR-Kurses bietet dieser Online-Abend einen Einblick in den Ablauf des achtwöchigen MBSR-Achtsamkeitskurses, das Kennenlernen des Kursleiters und einen Raum für Fragen, um herauszufinden, ob die Teilnahme an einem 8-Wochenkurs gerade jetzt stimmig ist.

Mittwoch // 25.3. // 18-19 Uhr // Daniel Viebach // online //  
ohne Gebühr

### In Anlehnung an MBSR

## Achtsamkeits–Workshop

An diesem Achtsamkeitstag können die Teilnehmer\*innen Methoden aus dem MBSR-Spektrum (Bodyscan, Meditation, Yoga u.a.) erleben und sich über ihr Erleben austauschen. Der Tag bietet einen stillen und achtsamen Rahmen, um für den jetzigen Moment zu sensibilisieren und geht auch der Frage nach, wie die Erfahrungen in den stressigen Alltag integriert werden können.

Samstag, 28.2. // 10-14 Uhr // Daniel Viebach // Diakonie-Haus  
im Süden, St. Konrad-Allee 76a, 40723 Hilden // Gebühr: 35 Euro

## Kraftquelle Klang

Mit Klängen zur Ruhe kommen, bei sich sein. Eintauchen in das eigene Erleben, den Alltag für einen Moment vergessen, einfach nur sein, im Augenblick und in der Stille, die jedem Klang folgt und sich nach und nach bei mir einstellt.

**Mittwoch, 4.2. // 18.30-21.30 Uhr // Norbert Kasprowski // Diakonie-Haus im Süden, St. Konrad-Allee 76a, 40723 Hilden // Gebühr: 35 Euro**



## Workshop (oberer) Rücken

Sie haben Verspannungen in Nacken und Schulter, einen „Tennisellenbogen“, obwohl Sie nicht Tennis spielen? Sie knirschen mit den Zähnen oder haben Ohrgeräusche? Ihre Brust fühlt sich manchmal eng an und Sie leiden unter Spannungskopfschmerzen? In diesem Workshop erfahren Sie, wie diese Beschwerden zusammenhängen und was Sie selbst dagegen tun können. Der Workshop kann dazu dienen, dass Sie Ihre Haltung verbessern und Beschwerden reduziert werden.

**Samstag, 14.3. // 10-14 Uhr // Sylvia Hall // Gemeindezentrum Friedenskirche, Molzhausweg 2, 40724 Hilden // Gebühr: 42 Euro**

## Workshop (unterer) Rücken

Ihre Lendenwirbelsäule macht Ihnen zu schaffen? Sie haben ein Hohlkreuz, Schmerzen in der Hüfte, in den Oberschenkeln oder den Knien? Sie haben manchmal das Gefühl in der Körpermitte „durchzubrechen“, Ihre Beweglichkeit ist eingeschränkt und es läuft sich nicht mehr so rund wie früher? Manchmal schmerzen auch die Fußgelenke? In diesem Workshop erfahren Sie, wie diese Beschwerden zusammenhängen und was Sie selbst dagegen tun können. Der Workshop kann dazu dienen, dass Sie Ihre Haltung verbessern und Beschwerden reduziert werden.

**Samstag, 20.6. // 10-14 Uhr // Sylvia Hall // Gemeindezentrum Friedenskirche, Molzhausweg 2, 40724 Hilden // Gebühr: 42 Euro**

## Workshop Ohne Probleme besser Sehen

Wird Ihre Sehkraft immer schlechter? Sind die Augen oft gerötet oder tränen sie? Fühlen Sie sich müde oder haben Sie Kopfschmerzen? Viele Menschen müssen einen großen Teil des Arbeitstages am Computer arbeiten oder verbringen viel Zeit vor dem flimmernden Fernseher. Im Workshop lernen Sie ganzheitliche Techniken für ein „richtiges“ und damit meist besseres Sehen. Schwerpunkte sind Übungen für die vier Augenfunktionen und Übungen zur Gehirnintegration. Weiterhin werden Techniken zur Verbesserung und Entspannung des visuellen Systems vermittelt.

**Donnerstag // 5.3. // 18.30-21.30 Uhr // Joana Austen // Gemeindezentrum Friedenskirche, Molzhausweg 2, 40724 Hilden // Gebühr: 39 Euro**

## Workshop Augen-Yoga

Sie möchten Ihr Sehvermögen pflegen, Ihre Gedanken in positive Eindrücke wandeln und sich in heiterer Gelassenheit auch besser konzentrieren können? Die Begeisterung und die Motivation beginnen im Gehirn! Wir werden Übungen aus Yoga, Akupressur und Atemtechniken verbinden und „Mindsetting“ für ein gesundes Augentraining betreiben. Diese Übungen zur Anregung der Sehkraft und zur Entspannung können ganztags in ihren Alltag integriert werden, ebenso die Themen aus der Gehirnintegration und Koordination, z.B. um Stürzen vorzubeugen.

**Montag // 15.6. // 19-20.40 Uhr // Joana Austen // Gemeindezentrum Friedenskirche, Molzhausweg 2, 40724 Hilden // Gebühr: 25 Euro**



Anmeldung und mehr Informationen zu den Veranstaltungen: [www.eeb-hilden.de](http://www.eeb-hilden.de)



## Atempause für Männer in Fürsorge- und Pflege- verantwortung

In dieser Veranstaltung finden Männer einen geschützten Raum, um zur Ruhe zu kommen, sich ihrer Belastungen bewusst zu werden und Wege zur Selbstfürsorge kennenzulernen. Inhalte sind unter anderem: alltagsnahe Achtsamkeitswerkzeuge, Ressourcen entdecken und persönliche Entlastungszonen

entwickeln sowie der Transfer in den Alltag. Außerdem ist Raum für Austausch mit anderen Männern in ähnlichen Situationen.

Samstag // 21.3. //  
10-14 Uhr // Daniel Viebach  
// Diakonie-Haus im Süden,  
St. Konrad-Allee 76a, 40723  
Hilden // Gebühr: 17,50 Euro



## Gemeinsam zur Ruhe kommen – Yoga und Entspannung

Der Fokus dieses Workshops liegt auf der spielerischen Vermittlung von einfachen Yoga-Haltungen und Entspannungs-Übungen die zu Hause weitergeführt werden können. Freuen Sie sich auf wohltuende Stunden mit Ihrem Kind (ab drei bis sechs Jahren) und auf Impulse für etwas mehr Entspannung in Ihrem Familienalltag

Freitag // 17.4. // 14-16 Uhr // Katja Sanders // Familienzentrum  
Erlöserkirche, Martin-Luther-Weg 3, 40723 Hilden // ohne Gebühr



## Selbstfürsorge-Workshop für Eltern und Alleinerziehende

Eltern und Alleinerziehende stehen im Alltag vor vielen Herausforderungen und fühlen sich oft erschöpft. Dieser Selbstfürsorge-Workshop bietet Strategien zur Stressreduzierung, das Erlernen von Entspannungstechniken und eine Anleitung zum achtsamen Umgang mit den eigenen Gedanken und Emotionen.

Der Workshop ermöglicht eine kleine Auszeit vom Alltag, Eltern finden Zeit und Raum um innezuhalten, zu entspannen und sich miteinander auszutauschen.

Samstag, 21.2. // 10-14 Uhr // Katja Sanders // Familienzentrum  
Erlöserkirche, Martin-Luther-Weg 3, 40723 Hilden // ohne Gebühr





## Sitzgymnastik für Senioren

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die etwas für Ihre Gesundheit tun möchten, ohne sich zu überfordern. Die leichten Übungen werden überwiegend im Sitzen durchgeführt und sind auch für Menschen mit starken Einschränkungen gut zu bewältigen. Die Übungen helfen beim Aufbau und Erhalt der Muskulatur und schulen die Koordination.

7x mittwochs ab 28.1. // 10.45-11.45 Uhr // Sylvia Hall // Gemeindezentrum Friedenskirche, Molzhausweg 2, 40724 Hilden // Gebühr: 42 Euro // Teilnahme an Folgekursen möglich



Anmeldung *und mehr Informationen zu den Veranstaltungen:* [www.eeb-hilden.de](http://www.eeb-hilden.de)

### Evangelische Erwachsenenbildung Hilden

Markt 18 // 40721 Hilden // Telefon: 02103 53948

E-Mail: [info@eeb-hilden.de](mailto:info@eeb-hilden.de) // [www.eeb-hilden.de](http://www.eeb-hilden.de)

Die Evangelische Erwachsenenbildung Hilden ist eine Zweigstelle des Evangelischen Erwachsenenbildungswerks Nordrhein



Evangelisches Erwachsenenbildungswerk  
**Nordrhein**