PRESSEMITTEILUNG Nr. 160/2026

Datum: 23.09.2026

Achtsamkeits-Yoga

im Familienzentrum Jüchen

Stadt Jüchen
Der Bürgermeister
Pressearbeit
Am Rathaus 5
41363 Jüchen
www.juechen.de

Ansprechpartner:
Matthias Michel
Tel.: 02165/915-1016
Fax: 02165/915-1199
E-Mail:
matthias.michel@juechen.de

Jüchen: - Am 10. Oktober 2026 bietet das Familienzentrum Jüchen von 09:00 bis 13:00 Uhr einen Achtsamkeits-Yoga-Kurs in Kooperation mit dem Yoga-Lehrer Heiko Elswyck an.

Der Kurs bietet die Gelegenheit, innezuhalten und sich ganz bewusst auf Körper und Atmung zu konzentrieren. Gezielt werden Yoga- und Meditationselemente kombiniert, um den Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine tiefgehende Erfahrung der Selbstwahrnehmung und Entspannung zu ermöglichen. Unter fachkundiger Anleitung werden sie in die Stille geführt. Der Vormittag wird bewusst schweigend verbracht, um den Fokus auf das eigene Erleben zu vertiefen.

Wer sich eine bewusste Auszeit nehmen und den eigenen Körper und Atmung intensiv erleben möchte, ist herzlich eingeladen, sich anzumelden und die wohltuende Wirkung der Achtsamkeit zu erfahren.

Mitzubringen sind eine Yogamatte sowie optional ein Meditationskissen, ein Getränk und Snacks.

Der Achtsamkeits-Vormittag findet im Gebäude II (Indoor) des Familienzentrums Jüchen, Alleestraße 5a, statt. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldungen sind telefonisch unter 02165-915-4010 oder per E-Mail an kita.juechen@juechen.de möglich.

Mit freundlichen Grüßen
Im Auftrag

gez.

Matthias Michel
Pressearbeit