

# Einladung zum Forum für Andershörende

## Thema: „Entspannung mit Achtsamkeit für schwerhörige Menschen“

**Wann:** Dienstag, 27.06. 2017, 17:30 Uhr

**Wo:** in unseren Büroräumen, Esplanade 15 a, 1. Stock

**Was:** Achtsamkeit ist eine Grundhaltung und Entspannungstechnik, die mit einfachen Übungen erlernt werden kann. Sie können ohne großen Aufwand immer wieder über den Tag verteilt angewendet werden und führen, mit etwas Erfahrung, dann zur Entspannung. Da schwerhörige Menschen oft vielen stressigen Situationen ausgesetzt sind, ist das Thema Entspannung sehr wichtig, um das Wohlbefinden zu erhalten oder zu steigern. Eine kurze Einführung erklärt die Grundprinzipien dieser Technik und führt in die Thematik ein. Anschließend werden einige Übungen ausprobiert.

**Wer:** BLWG-Informations- und Servicestelle für Menschen mit Hörbehinderung  
Esplanade 15 a, 85049 Ingolstadt  
Referentin: Christina Messoudi, Beraterin in der BLWG-ISS

**Bitte melden Sie sich bei Interesse bis zum 22.6.17 bei der BLWG-ISS an.**

BLWG-Informations- und Servicestelle für Menschen mit Hörbehinderung  
Esplanade 15 a, 85049 Ingolstadt  
Telefon (0841) 99 37 54 60, Telefax (0841) 99 37 54 62  
E-Mail: [iss-in@blwg.de](mailto:iss-in@blwg.de) , [www.blwg.de](http://www.blwg.de)

Die Referentin bringt eine FM-Anlage mit, die von den Teilnehmenden mit Hörgerät/CI genutzt werden kann. Voraussetzung hierzu ist eine im Hörgerät **freigeschaltete Induktionsspule** (auch T-Spule genannt). Diese ist in den meisten Hörgeräten bereits eingebaut und wird auf Wunsch durch den **Akustiker aktiviert**.