

# HUSTEN UND ZAPPELN ERLAUBT



## Achtsamkeit und Meditation

*für Menschen mit chronischen (Atemwegs-) Erkrankungen (COPD, Lungenfibrose, Asthma), Schmerzen und alle, die sich durch ihre Lebensumstände eingeschränkt fühlen. Und auch sonst, wer sich angesprochen fühlt, ist willkommen.*

**Leitung: Ellena Fries**

**Psychotherapeutin mit langjähriger Meditationserfahrung**

*Mit einer Diagnose von schwergradiger COPD und Lungenfibrose bin ich selbst betroffen und Achtsamkeit und Meditation gehören zu meiner täglichen Praxis. In diesem Kurs möchte ich meine eigenen Erfahrungen weitergeben und einen Raum anbieten, in dem wir offen und liebevoll mit unseren eigenen Einschränkungen und denen der anderen da sein können. Dies öffnet uns für eine tiefere Entspannung, in der auch Heilung einen Platz hat.*

*Es sind keine Vorerfahrungen notwendig, nur Offenheit für andere und einen Wunsch nach Stille und innerem Frieden.*

*Geplant sind zunächst monatliche Treffen auf Spendenbasis für Raummiete und weitere Unkosten*

**Treffpunkt: Orangerie Blieskastel**

**Info & Anmeldung: 015777539861 oder [info@ellenafries.com](mailto:info@ellenafries.com)**

**Erstes Treffen: 23. 7. 2026, 18-19h30, bitte unbedingt anmelden**

# HUSTEN UND ZAPPELN ERLAUBT



## Achtsamkeit und Meditation

*für Menschen mit chronischen (Atemwegs-) Erkrankungen (COPD, Lungenfibrose, Asthma), Schmerzen und alle, die sich durch ihre Lebensumstände eingeschränkt fühlen. Und auch sonst, wer sich angesprochen fühlt, ist willkommen.*

**Leitung: Ellena Fries**

**Psychotherapeutin mit langjähriger Meditationserfahrung**

*Mit einer Diagnose von schwergradiger COPD und Lungenfibrose bin ich selbst betroffen und Achtsamkeit und Meditation gehören zu meiner täglichen Praxis. In diesem Kurs möchte ich meine eigenen Erfahrungen weitergeben und einen Raum anbieten, in dem wir offen und liebevoll mit unseren eigenen Einschränkungen und denen der anderen da sein können. Dies öffnet uns für eine tiefere Entspannung, in der auch Heilung einen Platz hat.*

*Es sind keine Vorerfahrungen notwendig, nur Offenheit für andere und einen Wunsch nach Stille und innerem Frieden.*

*Geplant sind zunächst monatliche Treffen auf Spendenbasis für Raummiete und weitere Unkosten*

**Treffpunkt: Orangerie Blieskastel**

**Info & Anmeldung: 015777539861 oder [info@ellenafries.com](mailto:info@ellenafries.com)**

**Erstes Treffen: 23. 7. 2026, 18-19h30, bitte unbedingt anmelden**

- *Wir wollen zusammen Achtsamkeit üben*
- *Wir wollen lernen, wie wir auch mit Atemnot zur Ruhe kommen können und*
- *Wie wir auch mit chronischen Schmerzen Entspannung erfahren dürfen*

*Mit dem Annehmen unserer individuellen Situation und einem sanften Hinwenden zu unserer Not, zu unserem Schmerz, unserer Frustration, Wut oder unserer Angst, können wir lernen einen Raum zu erfahren, der weit über unsere persönliche Bewusstheit hinausreicht und in dem sich Schmerzen und Nöte bestenfalls (für eine Weile) auflösen, in jedem Fall aber lockern und entspannen können.*



*Treffpunkt: Orangerie Blieskastel*

*Info & Anmeldung: 015777539861 oder [info@ellenafries.com](mailto:info@ellenafries.com)*

*Erstes Treffen: 23. 7. 2026, 18-19h30, bitte unbedingt anmelden*

- *Wir wollen zusammen Achtsamkeit üben*
- *Wir wollen lernen, wie wir auch mit Atemnot zur Ruhe kommen können und*
- *Wie wir auch mit chronischen Schmerzen Entspannung erfahren dürfen*

*Mit dem Annehmen unserer individuellen Situation und einem sanften Hinwenden zu unserer Not, zu unserem Schmerz, unserer Frustration, Wut oder unserer Angst, können wir lernen einen Raum zu erfahren, der weit über unsere persönliche Bewusstheit hinausreicht und in dem sich Schmerzen und Nöte bestenfalls (für eine Weile) auflösen, in jedem Fall aber lockern und entspannen können.*



*Treffpunkt: Orangerie Blieskastel*

*Info & Anmeldung: 015777539861 oder [info@ellenafries.com](mailto:info@ellenafries.com)*

*Erstes Treffen: 23. 7. 2026, 18-19h30, bitte unbedingt anmelden*