



VEREIN EMMAUS INNSBRUCK | STADLWEG 17 | 6020 INNSBRUCK

Betreff: Presseinfo zu 10 Jahre öffentliche Achtsamkeitsgruppe des Vereins Emmaus

Sehr geehrte Damen und Herren,

Der Verein Emmaus besteht seit 1997 und hat sich zum Ziel gesetzt, Frauen und Männer zu unterstützen, die nach einer Entwöhnungstherapie von Alkohol, Drogen oder Medikamenten keine weiterführende Perspektive haben, weil sie wohnungslos, arbeitslos und auf sich allein gestellt sind.

Diese Unterstützung basiert auf dem Angebot im Verein zu wohnen, einem vollversicherten Arbeitsverhältnis in vereinseigenen Betrieben und psychotherapeutischer sowie fachärztlicher Begleitung.

**Seit mehr als 10 Jahren setzen wir in diesem Zusammenhang sehr erfolgreich auf achtsamkeitsbasierte Methoden zur Rückfallprävention** und Festigung einer bewusst gewählten Abstinenz von Suchtmitteln.

Achtsamkeitsübungen werden nicht nur auf Entwöhnungsstationen regelmäßig angeboten, sondern können auch bei anderen psychischen Erkrankungen wie zum Beispiel Depressionen positive Auswirkungen haben.

Aus diesem Grund haben wir bereits 2014 beschlossen, ein regelmäßiges Angebot zu entwickeln, das Achtsamkeit im Alltag fördern und allen Menschen zugänglich gemacht werden soll, die sich dafür interessieren.

Dieser niederschwellige Zugang zu regelmäßigen Achtsamkeitsübungen ist seither in Innsbruck einzigartig: man kann jederzeit kommen, es braucht keine Anmeldung und es gibt keinen fixen finanziellen Beitrag, lediglich freiwillige Spenden. Auch die Lage des Angebots im Haus der Begegnung am Rennweg ist gut erreichbar.

**So haben wir mittlerweile 465 Sitzungen absolviert und wollen das bei einem Abend der Achtsamkeit am 4.4.25 feiern.** An diesem Abend stellen sich einige Gruppen und Initiativen der Achtsamkeit vor und Dr. Michael Harrer, der zu diesem Thema bereits mehrere Fachbücher herausgegeben hat, wird in seinem Festvortrag über neueste Entwicklungen im Bereich der Achtsamkeit berichten.

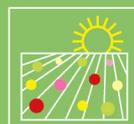
Gerne laden wir Sie ein, darüber zu berichten und stehen für Fragen jederzeit gerne zur Verfügung:

Mag. Benedikt Zecha, Verein Emmaus: [solawi@emmaus-innsbruck.at](mailto:solawi@emmaus-innsbruck.at) 0650/2617671

Dr. Markus Felder, Psychotherapeut, Achtsamkeitstrainer, [kontakt@markusfelder.at](mailto:kontakt@markusfelder.at)  
0699/1885415

**EMMAUS INNSBRUCK**  
GEMEINSAM · LEBEN · ARBEITEN · HELFEN  
Tel. +43 (0)512 26 17 67  
6020 Innsbruck · Stadlweg 17  
[office@emmaus-innsbruck.at](mailto:office@emmaus-innsbruck.at)  
[www.emmaus-innsbruck.at](http://www.emmaus-innsbruck.at)

BANKVERBINDUNG  
IBAN AT74 3600 0000 0056 9772 · BIC RZTIAT22



**EMMAUS SOLAWI**  
SOLIDARISCHE LANDWIRTSCHAFT THURNFELD  
Tel. +43 (0)650 261 76 71  
6060 Hall in Tirol · Kaiser-Max-Straße 7  
[solawi@emmaus-innsbruck.at](mailto:solawi@emmaus-innsbruck.at)  
[www.solawi-thurnfeld.at](http://www.solawi-thurnfeld.at)

GANZEM · NEUEM · GROSSEM  
TEIL VON ETWAS ✓ SEIN.