

**09.MAI**

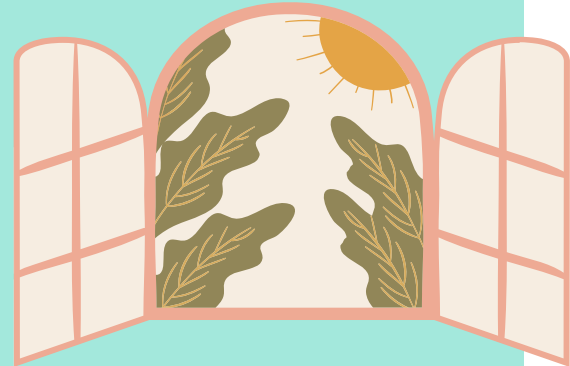
**14:30  
-17:00**

**WORKSHOP  
MIT MAIKE  
WEBER**



Bringt bitte bequeme  
Kleidung mit.

# ACHTSAMKEIT & MEDITATION



„Die ganze Fülle des Lebens  
liegt in der Erfahrung des  
gegenwärtigen Augenblicks.“  
(Jon Kabat-Zinn)

**#DU  
BIST  
STARK**

- Das klingt  
eigentlich ganz  
einfach, aber  
warum fällt es uns  
so schwer im Hier  
und Jetzt zu sein?-

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, Übungen zu erlernen (z.B. durch Meditation, Yoga, Atemtechniken), die es uns erleichtern, in achtsamen Kontakt mit uns selbst (und anderen) zu kommen und darüber hinaus unsere Konzentrationsfähigkeit stärken, sowie uns den Umgang mit Stress, Angst und Unsicherheit erleichtern.

- und die Lebensfreude wecken:)

