

22. JUNI

**UHRZEIT WIRD
NOCH
BEKANNTGEGEBEN**

ACHTSAMKEIT & MEDITATION



**WORKSHOP
MIT MAIKE
WEBER**

NEUER TERMIN!

- für alle, die letztes Mal nicht
konnten & alle die letztes Mal
gut fanden ;)

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



Bringt bitte bequeme
Kleidung mit.

**#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:)

