



## Mit Achtsamkeit in die neue Woche

Kurs Nr. S443

### Das bringt Ihnen die Kursteilnahme:

- Persönlicher Nutzen für das Alltagsleben

Wir möchten den Wünschen der Teilnehmer\*innen nachkommen und bieten diesen Kurs ein weiteres Mal an.

Also, ein Tag für alle, die die Achtsamkeitspraxis kennenlernen oder wiederentdecken und auffrischen möchten

**Termin:** Montag, den 28. März 2022 in der Zeit von 09:00-17:00 Uhr

**Dozentin:** **Frau Martina Walter**, Dipl.-Sozialpädagogin, systemische Familientherapeutin, Trainerin für Achtsamkeit und Stressbewältigung  
Was ist eigentlich Achtsamkeit?

Lassen Sie sich durch diesen Tag leiten, mit einem kurzen Überblick über die Grundlagen und Haltungen sowie praktischen Übungen.

Es gibt einen Mittagsimbiss, der, so wie ein Großteil des Tages, im Schweigen stattfindet.

**Bitte eine Matte, eine Decke und –falls vorhanden- ein Meditationskissen mitbringen.**

**Zielgruppe:** Das Angebot richtet sich an Interessierte aller Berufsgruppen

**Kosten:** € 169,- zzgl. 7% MwSt, incl. Verpflegung und Teilnehmerzertifikat

**Seminarort:** Im Seminarraum von FoCuS, 3. Stock,  
Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck;

**Anmeldung:** Petra Pontow Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck ☎0451-1400861  
E-Mail: [info@bildungimfocus.de](mailto:info@bildungimfocus.de)  
**Anmeldeschluss ist Montag, der 14. März 2022**

Weitere Fortbildungsangebote finden Sie auf unserer neuen Homepage [www.bildungimfocus.de](http://www.bildungimfocus.de)