



Mit Achtsamkeit ins Wochenende

Kurs Nr. S659

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: Freitag, den **18. Oktober 2024** in der Zeit von 09:00-15:00 Uhr

Dozentin: **Frau Martina Walter**, Dipl.-Sozialpädagogin, Achtsamkeitstrainerin (dfme)
Die BRÜCKE Lübeck und Ostholstein

Inhalt: **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: € 159,- 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

Anmeldeschluss ist Freitag, der 04. Oktober 2024

Weitere Fortbildungsangebote finden Sie auf unserer Homepage www.bildungimfocus.de