



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Stressbewältigung mit Achtsamkeit und Meditation

Seminar zu Achtsamkeit und Selbstmitgefühl - verstehen, entwickeln und üben

Do 10.11.2022, 17.30 Uhr - So 13.11.2022, 14.00 Uhr

Ort:

Eggenfelden, Klostergarten, Ehem. Franziskanerkloster, Franziskanerpl. 1, 84307 Eggenfelden

In unserem 3-tägigen Seminar gewinnst du mit Hilfe von Wahrnehmungsübungen, Meditationen und Reflexionen tiefe Einsichten in dein Inneres. Die Achtsamkeitspraxis eröffnet dir neue, heilsame Sichtweisen und schenkt dir Akzeptanz und Freude des gegenwärtigen Moments. Deine Sicht auf schwierige Situationen wird klarer und mitfühlender - es tun sich neue Möglichkeiten auf in Leichtigkeit und mit einem offenen Herzen auf stressige Situationen zu reagieren.

Mitveranstalter:

A.S.A.M Kloster-Verein

Referentinnen:

Julia Lander

Shreya Kürzeder

Kosten:

250 €; Übernachtung 75 €; Verpflegung 99€

Veröffentlichungsdatum: 22.11.2021

Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e. V.

Kapellplatz 8 (Dekanatshaus)
84503 Altötting

Tel. 08671 - 41 44

Fax 08671 – 84 671

info@keb-ris.de

www.keb-ris.de