



Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

9 Kursabende für innere Ruhe, Gelassenheit und Stabilität

Di 24.01.2023, 17.15 Uhr - Di 28.03.2023, 19.15 Uhr

Ort:

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

Fühlst du dich öfter kraftlos und überfordert? Was immer es ist - Stress, mangelndes Selbstwertgefühl, Unzufriedenheit - mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis über wir ein unseren Geist zu beruhigen und das Leben bewusster wahrzunehmen. Wir werden unserer inneren und äußeren Stressauslöser bewusst, und entwickeln mitfühlenden Umgang mit uns und unserem Umfeld. Unsere innere Ruhe, Gelassenheit und Stabilität nehmen zu. Wir entwickeln ein neues Lebensgefühl mit mehr Klarheit, Leichtigkeit und Freude und stärken unsere Resilienzfähigkeit. Alle Teilnehmenden erhalten ein Kurshandbuch und Infomaterial inklusive Meditationsanleitungen zum Üben für zu Hause.

Mitveranstalter:

A.S.A.M Kloster-Verein

Referentin:

Julia Lander

Kosten:

180 Euro

Veröffentlichungsdatum: 23.01.2023

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