

B2511550 Aus der Quelle schöpfen – Achtsamkeit entdecken, Kraft und Zuversicht finden

Beginn Samstag, 15.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr

Kursgebühr 19,20 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Lorena Wolfewicz

Kursort , Siebenbürger Platz 23, 51674 Wiehl

Innere Ruhe - äußere Stille

Dieser Nachmittag bietet eine wunderbare Gelegenheit, die Grundlagen der Achtsamkeit zu üben und die eigenen Kräfte zu stärken. Wir tauchen ein in die Frage: Wo sind die Quellen, aus denen ich schöpfen kann? Zudem erhalten die Teilnehmenden wertvolle Impulse, um die gewonnenen Erfahrungen in den Alltag zu integrieren.

Wir meditieren in der Stille und geführt, üben Bewusstheit bei sanften Körperübungen und lernen Möglichkeiten zur Entschleunigung kennen.

Das Angebot richtet sich an Menschen, die das Bedürfnis nach Auftanken verspüren — sei es für die Familie, den Arbeitsplatz oder für ganz persönliche Räume der Ruhe.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung und Schreibzeug.

Die Veranstaltung findet im Stadtteilhaus Drabenderhöhe statt. Bitte kommen Sie in den "Raum Dahl".

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.11.2025	14:00 - 17:00 Uhr	Wiehl, Stadtteilhaus Drabenderhöhe, Siebenbürger Platz 23
