



GESUNDES
SENFTENBERG



Einladung

zum Vortrag

„Vom Autopilot zur Achtsamkeit“

Montag, dem 22. April 2024, 18.00 Uhr

Volksschule Senftenberg, Hofgarten 5

Referentin Martha Seif

Achtsamkeitstrainerin nach Jon Kabat-Zinn, Waldbadentrainerin

„Achtsamkeit bedeutet auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein“, was bedeutet dieser Satz für den Alltag? Mit praktischen Übungen aus dem Achtsamkeitsprogramm von Jon Kabat-Zinn.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Arbeitskreis Gesunde Gemeinde