

Gruppenangebote zum Thema Achtsamkeit

In einer schnelllebigen Welt mit vielen Eindrücken wollen wir lernen, achtsam zu sein, um das Leben mehr genießen zu können und zur Ruhe zu kommen - und laden Sie herzlich dazu ein, mitzumachen!

Achtsamkeit am Samstag

09.11.2024 und 23.11.2024 um 14:30 Uhr

Was Sie erwartet:

Achtsamkeitsübungen, die die Sinne ansprechen

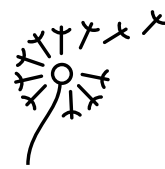
Übungen für Dankbarkeit und Mitgefühl

Kleine Naturgeschichten, Gedichte und Erfahrungen mit der Natur

Ansprechpartnerin: Beate Rotthaus

Zentrum 60plus Isenberg-Treff
Isenbergstraße 81
45130 Essen

Wir bitten um Anmeldung unter:
Telefon: 0201/260958 oder
E-Mail: isenbergtreff.ruettenscheid@ekir.de



Zentrum
60plus⁺

STADT
ESSEN

Ev. Kirchengemeinde
Essen-Rüttenscheid

