

EINLADUNG



zum **VORTRAG**

Thema mentale Gesundheit

„Achtsamkeit- Stressbewältigung“



Wann: Montag, 7. Oktober 2024, 18:30 Uhr

**Ort: Seniorentreff Marz
Franz Liszt-Gasse 21**

**Vortragende: Ingrid Bedenik / Lebens- und Sozialberaterin
und Zertifizierte MBSR & MBCL Lehrerin**

Besser leben - achtsam leben!

Das Wort Achtsamkeit ist in aller Munde. Aber was bedeutet es genau?
Das Versprechen: Ein nachhaltig stressfreies Leben, Gelassenheit, ein gesunder Lebensstil...
Was ist da dran? Ist es tatsächlich möglich aus Gewohnheiten auszusteigen? Ist Achtsamkeit ein Garant für einen echten Perspektivenwechsel, ein Leben ohne Hast und Hetze?
Ja, sage ich aus eigener Erfahrung!
Wir laden Sie herzlich zu einem Vortrag zum Thema **ACHTSAMKEIT** mit kleiner Schnuppereinheit ein.

Erforderlich ist eine Anmeldung bis spätestens 4. Oktober 2024 bei der Community Nurse Maria Haspl, Tel.: 0660 7222 031.

WIR FREUEN UNS AUF IHR KOMMEN!