

ACHTSAMKEIT

ONLINE



teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit

Wann?

Mittwochs, 12:30 - 13:30 Uhr

4. September 2024 bis zum 6. November 2024, 10 Einheiten

Wo?

Online

Anmeldung:

Eine Anmeldung kann über die Webseite
“<https://gemeinsamgesund-hessen.de/>” vorgenommen
werden.

Lerne Sie, Ihren Alltag achtsam zu erleben. Nehmen Sie
gegenwärtige Momente achtsam wahr.

Was bedeutet Selbstwirksamkeit? Wie ist Achtsamkeit
entstanden?