

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?

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

