

ACHTSAMKEIT

ONLINE

Für mehr Infos
hier scannen



teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit

Wann?

Mittwochs, 12:30 - 13:30 Uhr

Wo?

Online

ALLE SIND
WILLKOMMEN -
KEINE VORKENNTNISSE
NÖTIG

Anmeldung:

Schreiben Sie eine Mail an anmeldung@hage.de

Kursbeschreibung:

- Lernen Sie, Ihren Alltag achtsam zu erleben.
- Nehmen Sie gegenwärtige Momente achtsam wahr.
- Wenden Sie das erlernte Wissen in Ihrem Alltag an.
- Verändern Sie so Ihr persönliches Wohlbefinden.

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