

# ACHTSAMKEIT

ONLINE

**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](mailto:anmeldung@hage.de)

**Kursbeschreibung:**

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

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