



**AUS
ZEIT
HAUS**
Hohenlohe

ACHTSAMKEIT ZUR STRESSREDUKTION

**GELASSENER UND
ENERGIEVOLLER DURCH DEN
ALLTAG**

auszeithaus-hohenlohe.de



Vortrag: Achtsamkeit zur Stressreduktion – Gelassener und energievoller durch den Alltag

Kennen Sie das auch? Sie haben tausend Dinge gleichzeitig im Kopf, sind immer beschäftigt und das Leben rauscht gefühlt an Ihnen vorbei? Sie sind gedanklich überall, nur nicht im aktuellen Moment und Sie möchten endlich mal innerlich zur Ruhe kommen? Dann geht es Ihnen wie vielen Menschen in unserer heutigen Zeit.

Genau hier setzt die Kraft der Achtsamkeit an. Denn Achtsamkeit ist viel mehr als „nur“ Meditation. Sie bildet einen Gegenpol zu unserer gefühlt immer schnellen drehenden Welt. An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie Achtsamkeit für sich nutzen können, um Ihren Alltag gelassener und energiegeladener zu meistern.

Referentin: Saskia Pihaly, Systemische Coach, Beraterin für Achtsamkeit und Stressbewältigung, Gesprächsbegleiterin im Auszeithaus Hohenlohe

Beginn: Freitag, 24.03.2023, 19:00 Uhr

Anmeldung: Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Eintritt: Der Eintritt ist frei. Der Trägerverein Auszeithaus Hohenlohe e.V. freut sich über eine kleine Spende zur Finanzierung der Gesprächsbegleitungen.