

Einstimmen in den Advent

- riechen, schmecken, fühlen, hören -

Die Tage werden kürzer, der Advent beginnt und der Weg auf Weihnachten hin ist nicht mehr weit.

Mit Elementen der Achtsamkeit, kreativem Gestalten und adventlichen Impulsen wollen wir still werden und zur Ruhe kommen. Mit Hilfe einer Klangreise und einer Aroma-Achtsamkeitsübung richten wir unseren Blick nach innen, um bewusst den kleinen Dingen in unserem Leben Raum zu geben und ihnen zu begegnen.

Zwischendurch stärken wir uns bei Kaffee, Tee und Gebäck.

Wem die Anreise für einen Tag zu weit ist, kann nach Absprache auch gerne einen Tag länger bleiben.

Leitung:

Tanja Grathwohl, Gestalt- und Kunstpädagogin

Susanne Hankele, Sozialpädagogin, Mediatorin

Katrin Rappold, Aromaberaterin

Datum: Samstag, 29.11.2025, 14:00 – 18:00 Uhr

Kosten: 29,00 €

Ort: Auszeithaus Hohenlohe,

Oberweiler 2, 74670 Forchtenberg-Wohlmuthausen

Anmeldung bis 23.11.2025:

07947/9430795 (11 bis 13 Uhr oder AB)

tanja.grathwohl@auszeithaus-hohenlohe.de

Hinweis: Bitte bringen Sie, wenn möglich, eine Isomatte, warme Socken und eine Decke mit.