

# Gelassen, sicher und klar

## Online-Seminar zur Körperwahrnehmung – Achtsamkeit



designed by freepik.com

### Online-Seminar / Workshop (2 Termine)

Montag 3.5. und Dienstag 11.5.2021 von 17-19 Uhr (2 Termine)

Wir lernen im interaktiven Seminar einfache Achtsamkeitsübungen kennen  
(Jon Kabat-Zinn: „MSBR – Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“).

Bitte melden Sie sich bis 29.4.2021 an unter  
[leitstelle-integration@hochtaunuskreis.de](mailto:leitstelle-integration@hochtaunuskreis.de)

Bei Rückfragen kontaktieren Sie gerne Herrn Rainer Hoffmann-Alfke  
[rainer.hoffmann-alfke@hochtaunuskreis.de](mailto:rainer.hoffmann-alfke@hochtaunuskreis.de) Telefon 06172-999-4212



HOCHTAUNUSKREIS