

WORKSHOP:

Achtsamkeit in der Adventszeit

Referent: Alex Schneider
Datum: Mittwoch, 26. November 2025
Zeit: 19:00 – 21:30 Uhr
Kosten: CHF 50.–
Ort: Seminarraum REMA Naturheilkunde GmbH, Aetigkofen
Anmeldung: bis eine Woche vor dem Kurs per Telefon, WhatsApp oder Mail

Die Vorweihnachtszeit muss nicht stressig sein.

In diesem Abendkurs lädt Dich Alex ein, einfache Achtsamkeitsübungen kennenzulernen, die Dir helfen, im Alltag ruhig und präsent zu bleiben – für eine ruhige, freudvolle, leichte Adventszeit. Der Kurs richtet sich an Erwachsene & Jugendliche – mit oder ohne Vorerfahrung in der Achtsamkeit. Alle sind herzlich willkommen, die sich nach mehr Ruhe, Präsenz und Wohlbefinden sehnen.

INHALT:

- kurze Theorie über Achtsamkeit
- Praktische Übungen für den Alltag & zu Hause
- Handout



Es gelten unsere AGB's (zu finden auf unserer Homepage).