

17175

**Referentin:**  
Rosa Wladar,  
Dipl.Soz.Päd.  
Supervisorin,  
Achtsamkeitstrainer  
in MBSR



**Termin:**  
Sa 24.11.2018

10.00 - 16.30 Uhr

**Ort:**  
Bildungszentrum  
St. Nikolaus,  
Rosenheim,

**Gebühr**  
95,00 €  
Gruppengröße bis  
12 Pers.  
→ Anmeldung

## Zeit für mich – Achtsamkeit als Weg zu mehr Wohlbefinden und Selbstliebe

Seminar

An diesem Tag werden Methoden angeboten, um sich in mehr Achtsamkeit zu üben. Bewusstes Wahrnehmen unseres Körpers, unserer Gedanken und unserer Gefühle verfeinern das Selbstbewusstsein und die Selbstachtung.

Entspannungsübungen und Visualisierung positiver Bilder, Bewegung und Begegnung vertiefen den liebevollen Kontakt zu sich selbst und zur Welt.

→ **Anmeldung bei der Kursverwaltung**

Bildungswerk Rosenheim

Frau Uschi Köhlhoff Tel. 08031 2142 18

Email: [info@bildungswerk-rosenheim.de](mailto:info@bildungswerk-rosenheim.de)

17175.jpg

Bildnachweis: Pantermedia©Simsonne

