



Der Anti-Stress-Nachmittag

– mit Achtsamkeit zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden –

Das moderne Leben stellt uns immer wieder vor neuen Herausforderungen, die uns an die Grenzen unserer Belastbarkeit bringen. An diesem Nachmittag möchten wir Sie dazu einladen innezuhalten und sich selbst mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Im Fokus dieses Kurses werden die Achtsamkeit und der achtsame Weg zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden stehen.

Referentin: Magdalena Pyzio

Datum/ Uhrzeit: 17.10.16, 17:30-20:00

Sprache: Deutsch, falls notwendig
ist eine Übersetzung ins Polnische möglich

Ort:

BOX66

Interkulturelles Begegnungszentrum für Frauen und Familien

Sonntagstraße 9

10245 Berlin

Anmeldung:

M: box66@via-in-berlin.de

T: 030 81 700 540

www.facebook.com/box66berlin