



ACHTSAMKEIT IN DER ADVENTS- UND VORWEIHNACHTSZEIT

Achtsamkeit hilft dabei unseren Alltag zu entschleunigen und Stress zu reduzieren. So können wir Momente ganz bewusst erleben - ohne Bewertung. In diesem Workshop geht unsere Aufmerksamkeit zu unserem Herz als Symbol der Liebe, als Symbol des Mitgefühls und als Symbol der Nächstenliebe. Durch verschiedene Übungen können wir zu mehr Frieden und Selbstliebe finden. Eine Bewegungsmeditation, die Herz-Chakra-Meditation, verbindet Herz und Verstand. Vorkenntnisse brauchen Sie nicht.

Angelika Göbbels

So 01.12.2024 | 10:00 Uhr bis 13:00 Uh

Anton-Heinen-Haus | Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Teilnahme-Gebühr: 10,50 €

Anmeldung:

Kath. Bildungsforum Rhein-Erft | Kirchstraße 1b | 50126 Bergheim

Telefon 02271 4790-0 | info@bildungsforum-rhein-erft.de



KATHOLISCHES
BILDUNGSFORUM
Rhein-Erft