

Achtsamkeitstag

Selbstfürsorge & Selbstwirksamkeit

Meditativer Workshop

Samstag 01. Nov 2025

15–18:30h

Meditativer Workshop

Wir widmen diesen Nachmittag den Themen:

Selbstfürsorge

*Wie kann ich lernen, mich und meine Bedürfnisse besser wahrzunehmen
und mich liebevoll um diese zu kümmern?*

Selbstwirksamkeit

*Darunter versteht man die Überzeugung einer Person, auch schwierige Situationen
und Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können und Glaubenssätze
zu verändern.*

Interessiert? Herzlich willkommen!

*Meditation und achtsame Bewegung, weitestgehend schweigend, wechseln sich in
stressfreier, angenehmer Atmosphäre ab. Keine Vorkenntnisse erforderlich.*

Sa. 01. Nov. 2025, 15-18:30h

Anmeldung unter: kontakt@mbsr-iris-scanlon.de Fon 0160 96816491

Teilnahmegebühr auf Spendenbasis

Wo? Bodhi Dojo, Bleichstr.10, 45468 MH