

Veröffentlicht auf *Groß-Umstadt* (<https://gross-umstadt.de>)

[Startseite](#) > Achtsamkeitsworkshop (3 Freitage)

Image not found

https://gross-umstadt.de/styles/medium/public/plakat/zibb_lila_02_36.jpg?itok=r3gDqGb1

Achtsamkeitsworkshop (3 Freitage)

**01.11.2019 um 19:00 Uhr,
ZIBB-Frauen für Frauen e.V. , Steinschönauer Str. 4b 64823 Groß-Umstadt**

An 3 Abenden (1., 8., 15.11.) erfahren Sie, was Stress mit Ihnen macht und wie Sie mit vielen praktischen Übungen dem entgegenwirken können. Wach sein, den gegenwärtigen Moment mit ungeteilter Aufmerksamkeit erleben ohne zu urteilen, erhöht Ihre Lebensfreude und verbessert die Gesundheit. Stressreduzierung durch Achtsamkeit ist eine einfach zu erlernen und sehr wirksam. Kosten 43€ p. P.

Mehr Informationen unter: <http://zibb-umstadt.de/> [1]

Erstellt von: ZIBB - Frauen für Frauen e.V. [2]

Quelle (20.10.19 20:02): <https://gross-umstadt.de/de/vereinstermin/1513252465-achtsamkeitsworkshop-3-freitage>

Links:

[1] <http://zibb-umstadt.de/>

[2] <https://gross-umstadt.de/de/user/2729>