

NACHBARSCHAFTS TREFF

Elsässer Straße 15, 22049 Hamburg, Tel: 693 00 94, nachbarschaftstreff@web.de

Achtsamkeit für



Einsteiger*innen

Ein Workshop mit
Lisa Kirchner

"Es ist mehr in Ordnung mit Dir als nicht in Ordnung"

Jon Kabat-Zinn (Gründer des MBSR-Programms)

Samstag, 3.9.22 von 14.30 bis 17.30 Uhr

Teilnahmebeitrag: 12,00 Euro / 6,00 Euro ermäßigt



Kennenlernen von Übungen für den Alltag



Im Hier & Jetzt und wieder bei sich selbst ankommen



Raum für Austausch und Fragen zu Achtsamkeit &
Meditation

Eine Anmeldung ist erforderlich! Tel.: 693 00 94

Lisa Kirchner ist ausgebildete Achtsamkeitslehrerin (MBSR) und ihre Schwerpunkte sind: Kraft in sich entdecken & Achtsamkeit in der Krankheitsbewältigung www.achtsamer-norden.de