

Achtsamkeitsgruppe

Genießen – Entspannen - Achtsam sein

In dieser Gruppe werden körperorientierte Übungen im Bereich Körperwahrnehmung und Einheiten im Bereich Achtsamkeit vermittelt. Verschiedene Entspannungsübungen, wie z.B. Phantasiereisen, ziehen sich als roter Faden durch die Stunden.

Die Gruppe ist für jeden offen. Eine Anmeldung ist erforderlich. Ansprechpartner ist Frau Sonja Dobmeier (Dipl.-Sozialpädagogin).

Wann: einmal monatlich donnerstags
von 16.00 – 17.00 Uhr

Termine: 26. Januar, 23. Februar, 23. März,
27. April, 25. Mai, 29. Juni, 27. Juli 2023

**Beratungsstelle für seelische Gesundheit
Weiden – Neustadt/Waldnaab – Tirschenreuth
Bismarckstraße 21
92637 Weiden
09 61 / 38 90 50**

