

VORTRAG ONLINE

# Achtsam leben

Theoretische und praktische Inputs



**Mittwoch**  
**26. Mai**  
**19.00 Uhr**

**Online-Raum**  
[zoom.us/j/84632162658](https://zoom.us/j/84632162658)

Zum Herunterladen  
[Anleitung Zoom](#)

Die Teilnahme ist kostenlos.

**Mag. Gabriele Hornung**  
Unternehmens-, Lebens- und  
Sozialberaterin

Die eigene Wahrnehmung schärfen, mit den vielfältigen täglichen Herausforderungen gut umgehen und das Wohlbefinden steigern: Dieser Vortrag soll dabei helfen. Neben theoretischen Inputs kommen auch praktische Anregungen nicht zu kurz.

Ihr Nutzen:

- Aufmerksamkeit auf das Wesentliche
- Mehr Gelassenheit im Alltag
- Stärkung des Selbst-Bewusstseins
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Bewusste Entschleunigung
- Förderung der Gesundheit
- Persönliche Entfaltung