

VORTRAG ONLINE

Achtsam leben

Theoretische und praktische Inputs



Dienstag
7. November
19.30 Uhr

Online Zoom

zoom.us/j/81860136406

Freie Teilnahme

Mag. Gabriele Hornung

Pädagogin, Coach, psychosoziale
Beraterin (LSB), Unternehmensberaterin
und Trainerin in der Erwachsenenbildung

Neben theoretischen Inputs erhalten Sie praktische Anregungen, wie Sie Ihre Wahrnehmung bewusst schärfen können. Zusätzliche Übungen unterstützen dabei, wertvolle Erfahrungen zu sammeln und die Integration in den Alltag zu erleichtern. Ziel ist es, einen guten Umgang mit den vielfältigen alltäglichen Herausforderungen zu erreichen und das Wohlbefinden zu steigern.

Ihr Nutzen:

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

Rosmarie Gfrerer Bildungswerkleiterin
Bgm. Thomas Köbler Vorsitzender

