

Achtsamkeit - bleib gesund mit einfachen Mitteln - Du bist es wert!

Hast auch Du oft zu wenig Zeit, um bewusst auf Dich zu achten? Welche Anzeichen sollte man ernst nehmen, bevor wir in eine Krise geraten? Was kann jeder/jede von uns mit einfachen Mitteln für seine Gesundheit und innere Balance tun?

Die diplomierte Psychologin und Forscherin zum Thema Achtsamkeit, Eva-Maria Boerschlein, inspiriert uns einen Abend lang, liefert gut umsetzbare Ideen für Achtsamkeitsinseln im Alltag und hilft uns dabei, nicht in einen Erschöpfungszustand zu geraten.



Kursinformationen:

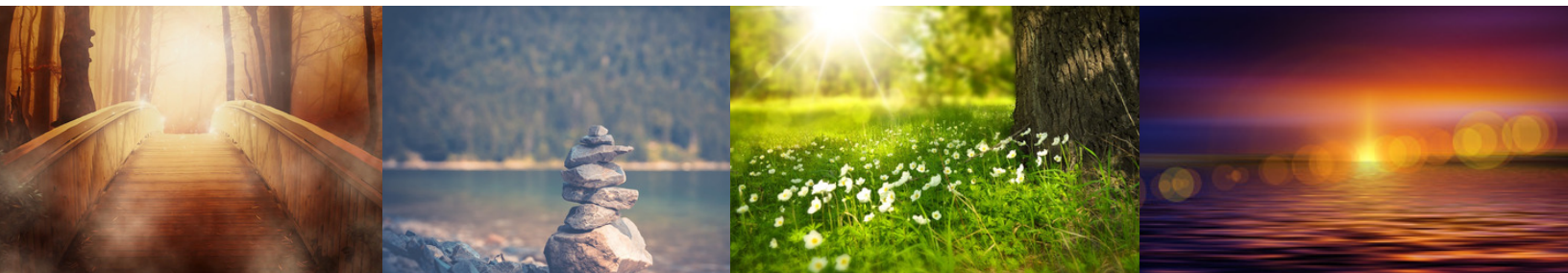
Datum und Ort: **Donnerstag, 9.5.2019**, Veranstaltungssaal RoterTurm, Rathausgasse 5, 5400 Baden

Zeit: 19.00 Uhr

Kosten: Fr. 30.-- pro Person , inkl. Handout

Anmeldeschluss: Freitag, 5.4.2019 über info@dtma.ch

Der Kurs wird ab 30 TeilnehmerInnen durchgeführt.



Kursbüro und Geschäftsstelle: Sandra Meier, dtma, Limmatuweg 18g, Ennetbaden
e-mail: info@dtma.ch, Tel. 056 222 01 03