

*Ein Fortbildungsangebot des
Kreisverbandes Nienburg:*

Mit 'Achtsamkeit' Stress reduzieren - Heilsversprechen oder Tüdelkram?

Dienstag, 4. Oktober 2022

15 bis 18 Uhr

Die Haltung der Achtsamkeit, eine Form der Meditation, beruht auf Jahrtausende alten Erfahrungen mit Wurzeln im fernen Osten. Was bis vor wenigen Jahren nur einigen vorbehalten war, ist inzwischen Trend. Die westliche Forschung und Schulmedizin wartet mit spannenden Ergebnissen auf.

Informationen und Selberausprobieren stehen im Fokus dieses Schnupperkurses, denn was geht über das 'Labor der eigenen Erfahrung'?

Ort:

Nienburger Kulturwerk, Mindener Landstr. 20, 31582 Nienburg

Referentin:

Dr. Heike Mumm

Moderation und Anmeldung:

Ulla Graminski-Bolte, info@gew-nienburg.de, 050256573

Kosten:

GEW-Mitglieder kostenlos, Nicht-Mitglieder 10€

→ Anmeldung bitte bis zum 25. September 2022!