

Auszeit für junge Frauen

zwischen 25 und 45 Jahren



Achtsamkeit - Praxen der Selbstfürsorge kennenlernen

Samstag, 2. September 2023

von 14 bis 18 Uhr

Referentinnen: Joana Düvel, Eva-Maria Schmitz,
Sissy Geider, Giselle Jaschke

Ort: St. Paulus Augustinus, Ebertallee 9, 22607 Hamburg

Kosten: keine

Anmeldung (bis 25. August)

bei Brigitte Jaschke (kfd Diözesanverband HH):

E-Mail: Brigitte.Jaschke@web.de

*„Sich selbst ein Geschenk machen,
Kräfte sammeln und sich wieder
auf das Wesentliche konzentrieren.“*

Zu einem Achtsamkeitsnachmittag in netter Runde laden wir Euch ganz herzlich ein. Bei dieser Auszeit für die Seele könnt Ihr Gemeinschaft mit Gleichgesinnten erleben und Euch mal wieder selbst die nötige Aufmerksamkeit schenken.

An diesem Nachmittag bieten wir verschiedene Workshops und Aktivitäten an, die helfen können, sich in Achtsamkeit zu üben und die innere Ruhe und Balance wiederzufinden.

Die Workshops umfassen Selbst- und Zeitmanagement, Yoga, Pilates, Selbstwahrnehmung und -stärkung und verschiedene Meditationen.

Damit Ihr während des Nachmittags gestärkt seid, ist natürlich auch für das leibliche Wohl gesorgt.

Wir freuen uns auf eine erholsame Zeit mit Euch.



**KATHOLISCHE
FRAUENGEMEINSCHAFT
DEUTSCHLANDS**

Diözesanverband Hamburg