

Zeit für Wichtiges

Übungen in Achtsamkeit und Beisammensein

Mit Gerlinde und Klaus Willenberg

Montag, 28. April 2025 / 15.30 – 17.30 Uhr

G. Schöttler-Willenberg (Heilpraktikerin/Hebamme) und Klaus Willenberg (Heilpraktiker für Psychotherapie/Dipl. Betriebswirt) zeigen nach einer kurzen methodischen Einführung zur „Achtsamkeit“ einige Übungen zur einfachen Anwendung und Umsetzung im Alltag.

Nach 30 Minuten ist bei Kaffee und Kuchen Zeit zum Austausch und zum gemütlichen Beisammensein.



Alle Angebote kostenfrei für Sie durch die Gemeinde Vaterstetten, den
Seniorenbeirat Vaterstetten und den Verein Aktiver Bürger
Senioren Zentrum – Bahnhofplatz 1