

Zeit für Wichtiges

Übungen in Achtsamkeit
Mit Gerlinde und Klaus Willenberg
Für Senioren, ihre Angehörigen und Interessierte

Montag, 24. März 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 einige Übungen zur einfachen Achtsamkeit im Alltag. Nach 20 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