

Eine Gruppe für Frauen

über **Achtsamkeit** und **Selbstsorge**

Wünschen Sie sich eine Auszeit im Alltag?
Raum für Entspannung und Reflexion?

Wir laden Sie ein zu einer Achtsamkeitsgruppe mit vielfältigen Impulsen und praktischen Übungen von Atem- und Körperübungen bis zu kreativen Methoden.

7 Termine – kostenfrei - für jederfrau von 18 - 90 Jahren

10. März – 28. April 2025 von 18-19:30 Uhr

im Pfarrheim Altenahr, Markt 1

Anmeldung und weitere Informationen bei Manuela Kremer-Breuer

Pastoraler Raum Bad Neuenahr-Ahrweiler - Innovative Projekte

Tel. 0178 5503277 manuela.kremer-breuer@bgv-trier.de

oder

Sarah Teresa Ahlers Tel. 0171 5427869 sarahteresa.ahlers@malteser.org