

Eine Gruppe für Frauen

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

Sie wünschen 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.

25. März - 06. Mai 2025

7 Termine

jeweils dienstags

kostenfrei

17 Uhr – 18:30 Uhr

im

Pfarrheim Altenahr

Markt 1

Anmeldung 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