



## Außenstelle Göllheim

### **24-231000G Kraftvoll und achtsam in der Adventszeit**

**Dozentin: Margit Jacob**

Die „besinnliche“ Adventszeit bringt alljährlich viele Herausforderungen und Stress mit sich. Doch dieses Jahr machen wir es anders: mit diesem Workshop üben wir uns in Achtsamkeit und füllen für uns eine Ressourcenbox, die uns dabei hilft, in stressigen Zeiten den Kopf über Wasser zu halten.

An 2 Abenden lernen wir verschiedene Achtsamkeitsübungen kennen, die uns dabei helfen, Stresssituationen besser zu bewältigen. Wir lernen unsere individuellen vorweihnachtlichen Stressoren kennen und erarbeiten uns Ressourcen, um Stress zu vermeiden oder gezielt abzubauen.

Mitzubringen:

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, Meditationskissen (falls vorhanden), Decke mitbringen.

Maximal 8 Teilnehmer

1 Termin: Dienstag, 03.12.2024 von 18.00 - 21.00 Uhr

**Göllheim, Haus Gylnheim, Partnerschaftsraum, Hauptstraße 33**