

Einladung zum Novemberseminar

Achtsamkeit im Alltag

Das Thema Achtsamkeit ist in aller Munde.

Viele sprechen davon dass sie achtsam mit sich umgehen.

Wie aber gelingt es mir im Alltag, im Beruf und meinem Privatleben auf mich aufzupassen und zu wissen, wann es mir gerade wieder zu viel wird.

Was kann ich genau in dem Moment machen, wenn ich merke ich koche gleich über, aber genau jetzt ist es mir nicht möglich etwas zu tun dass mich beruhigt oder etwas an der Situation ändern

Was mache ich, wenn ich weit über meine Grenzen gegangen bin und es zu spät bemerke?

In diesen Situationen verstärkt sich häufig das Suchtverlangen, spätestens jetzt **muss** ich Achtsam sein.

Kürzel:	JK-Nov.
Zielgruppe:	Junge Menschen im Kreuzbund, Interessierte
Leitung:	Annett Rönnau
Termin:	Freitag, 13. November bis Sonntag 15. November 2020
Anreise / Beginn:	17:00 Uhr/ 19:00 Uhr
Ort:	Haus am Maiberg Ernst Ludwig Str. 19, 64646 Heppenheim
Kosten:	60,00 € (Übernachtung und Verpflegung sind im Preis inbegriffen)
Anmeldeschluss:	30. Oktober 2020

Anmeldungen per Mail an
tanja.eisele@yahoo.com

Der Teilnahmebeitrag ist bis zum Anmeldeschluss zu überweisen an:

Kreuzbund Diözesanverband Mainz e.V.

Kreissparkasse Groß-Gerau

IBAN: DE 82 5085 2553 0016 0056 21

Verwendungszweck: **JK-Nov.**

Name der Gruppe und des Teilnehmenden

Die Teilnahmezahl ist auf 18 Personen begrenzt. Es erfolgt Berücksichtigung nach Eingang der Anmeldungen.

Diese sehen wir als verbindlich an.

Durch verspätete Absagen entstehende Kosten werden in Rechnung gestellt.

