

# Workshop: Achtsamkeit

## Impulse für Selbsthilfearbeit und Alltag

Achtsamkeit hilft Ihnen, gewohnheitsmäßige Stressreaktionen durch bewusstes Handeln zu ersetzen.

Durch Achtsamkeit können Sie leichter entspannen und fühlen sich lebendig.

Die Dozentin erklärt im Workshop an vielen Beispielen, was Achtsamkeit ist und wie es funktioniert. Sie können selbst viele Übungen für Alltag und Selbsthilfegruppe ausprobieren.

<b>Für wen?</b>	Aktive in der Selbsthilfe (Mitglieder, Leitungen etc.) und Interessierte
<b>Wann?</b>	Donnerstag 04.05.2021, 14 - 18 Uhr
<b>Wo?</b>	KISS Pirna, Schillerstraße 35, 01796 Pirna
<b>Kosten?</b>	kostenfrei

**Anmeldung** Bitte melden Sie sich frühestmöglich an.  
[www.selbsthilfeakademie-sachsen.de](http://www.selbsthilfeakademie-sachsen.de)  
0351 - 828 71 431  
über den nebenstehenden QR-Code



Die Selbsthilfeakademie Sachsen wird gefördert von der AOK PLUS. Die Umsetzung erfolgt in der Trägerschaft des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes Sachsen und der parikom GmbH.