

Einladung

Gelassen durch den Alltag

Stress abbauen – zur Ruhe kommen

Entdecken Sie einfache Wege, um Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen. Mit Achtsamkeitsübungen lernen Sie, neue Kraft zu schöpfen. Kleine Pausen im Alltag helfen, gelassener und entspannter zu werden – ganz ohne Vorkenntnisse.

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Termine (mittwochs) | jeweils 10.00 – 11.00 Uhr

12.08. | 19.08. | 26.08. | 02.09. | 09.09. | 16.09.2026

Ort

Café Global
Liebfrauenstraße 42
55430 Oberwesel

Sie haben Fragen?

Melden Sie sich gerne bei bei Claudia Lang
(claudia.lang@bistum-trier.de oder 06744 7100021).

Alle Angebote finden Sie auch unter:

www.agfrlp.de/rhk



Foto: © swissmediavision / istockphoto.com

Oberwesel

**August –
September
2026**

teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.