



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Einladung

Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit heißt, ganz im Moment zu sein.

In diesem Angebot lernen Sie einfache Übungen kennen,
die beim Entspannen helfen und Stress abbauen.

So gelingt es leichter, ruhig und gelassen zu bleiben – auch in
schwierigen Situationen.

**Die Teilnahme ist kostenfrei! Anmeldung bis 03.12.2025
notwendig.**

Bitte in bequemer Kleidung kommen und eine Decke mitbringen.

Wann?

Samstag, 06. Dezember 2025 von 10.00 bis 14.00 Uhr

Wo?

Quartiershaus Kloster Bethanien

Nachbarschaftstreff

Kobusweg 7

54295 Trier

Kursleitung?

Dagmar Meurer-Schepers, Dipl.PhT (FH), zertifizierte Achtsamkeitstrainerin

Sie möchten sich anmelden oder haben Fragen?

Melden Sie sich gerne bei der Gemeinwesenarbeit Alt-Kürenz, Julia Steinert bis
zum 03.12.2025 unter 0651 94873-435 oder unter steinert.julia@caritas-region-trier.de an.

Alle Angebote finden Sie auch unter:

www.agfrlp.de/trier



Soziale
Arbeit im
QUARTIER
Alt-Kürenz



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

