



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Einladung

Weniger Stress – mehr Ruhe im Alltag MBSR – Achtsamkeitskurs

Achtsamkeit bedeutet, den Moment bewusst zu erleben, ohne zu bewerten. Jede/r kann Achtsamkeit üben – jederzeit und überall.

MBSR („Mindfulness-Based Stress Reduction“) ist ein sechs Wochen langes Programm, das zeigt, wie man Achtsamkeit praktiziert und Stress besser bewältigt.

Bitte in bequemer Kleidung kommen, Decke und Kissen gerne mitbringen (falls vorhanden auch Sitzkissen).

Alt-Kürenz
Oktober –
November
2025

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Wann? (donnerstags)

02.10. | 09.10. | 16.10. | 30.10. | 06.11. | 13.11.2025

jeweils 14:00-16:00 Uhr

Wo?

Pfarrheim St. Bonifatius
Domänenstraße 92
54295 Trier

Kursleitung?

Dagmar Meurer-Schepers, Dipl.PhT (FH), MBSR Trainerin

Sie möchten sich anmelden oder haben Fragen?

Melden Sie sich bei der Gemeinwesenarbeit Alt-Kürenz, Julia Steinert bis zum 26.09.2025 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.

