www.achtsam.ruhr

achtsam ruhr

jetzt einfach sein

Stressreduzierung durch Achtsamkeit

Wir alle sind vielen Stresssituationen ausgesetzt. Stress gehört zum Leben dazu. Wie wir mit Stress umgehen, hängt in erster Linie von uns selbst ab.

Während der Intensivwoche zur Ruhe kommen und in einer überschaubaren Gruppe Achtsamkeit trainieren und Impulse für den Alltag aufnehmen.

Kontakt: an@achtsam.ruhr

+49 (0)2064 - 99 27 155