

# INFO-Abend



# Achtsamkeit

## Mein neues Leben

**WANN:** Termin 1: Freitag, 10. September 2021 | 18:00 Uhr bis 19.30 Uhr  
Termin 2: Samstag, 02. Oktober 2021 | 18:00 Uhr bis 19.30 Uhr

**WO:** Lichtraum Sirchingen | Gächinger Str. 12 | 72574 Bad Urach-Sirchingen

**DOZENT:** Thomas Schönmetz (Krankenkassen zertifiziert)  
Zertifizierter Achtsamkeitslehrender der Zentralen Prüfstelle für Prävention

**INHALTE:**

- > Einführung in die Achtsamkeits-Thematik
- > Wird es mit Achtsamkeit besser?
- > WO & WIE hat Achtsamkeit schon etwas geleistet?
- > WO und WIE setze ich Achtsamkeit für mich ein?

**KOSTEN:** Wir freuen uns auf Ihre Spende  
Unterstützt wird das Projekt | Keniahilfe Schwäbische Alb | [www.keniahilfe-schwaebische-alb.de](http://www.keniahilfe-schwaebische-alb.de)

**ANMELDUNG:** Thema Sicherheit-Schutz-Gesundheit: Coronabedingt haben wir nur wenige Teilnehmer vorgesehen (max. 20). Somit bitten wir um verbindliche Anmeldung. Die Veranstaltung findet unter Berücksichtigung der geltenden Corona-Vorsorge-Maßnahmen & Richtlinien statt.

**Brigitte Wollek** | Tel. 07125 – 933943 | Email: [lichtraum-gym@gmx.net](mailto:lichtraum-gym@gmx.net)

**Thomas Schönmetz** | Tel. 0172 - 7369714 | Email: [t.schoenmetz@ts-methods.de](mailto:t.schoenmetz@ts-methods.de)