

Und dann muss man ja auch noch Zeit haben,
einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen.

Astrid Lindgren



Zeit zum Innehalten

Offene Gruppe jeden Mittwoch • 11:50-13:00 Uhr

ACHTSAMKEIT zu praktizieren, führt zu einem ruhigen Geist und zu einer klaren Wahrnehmung der eigenen Gedanken, Emotionen und Körpergefühle.

FÜR WEN

Eingeladen sind alle, die sich für Achtsamkeit und Meditation interessieren.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sofern ich Sie nicht kennen, ist ein kurzes, evtl. telefonisches Vorgespräch nötig.

WANN und WO

Matthias-Ehrenfried-Haus

Untergeschoss, Entspannungsraum

Das Angebot ist für Sie kostenfrei.

ANMELDUNG und LEITUNG

Petra Müller

M. Sc. Suchttherapeutin, MBSR-Lehrerin
Leiterin der Beratungsstelle

Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtprobleme [PsB]

Matthias-Ehrenfried-Haus

Bahnhofstraße 4-6 • 97070 Würzburg
+49 (0)931 38659-180

petra.mueller@caritas-wuerzburg.org
www.suchtberatung-wuerzburg.org

Caritasverband für die Stadt und den Landkreis
Würzburg e.V.