

*Denke immer daran,  
dass es nur eine wichtige Zeit gibt.  
Heute. Hier. **Jetzt.***

Leo Tolstoi



# Zeit zum Innehalten

Offene Gruppe jeden Mittwoch • 12:00-12:30 Uhr

## ACHTSAMKEIT

Wenn wir mit der Übung der Achtsamkeit beginnen, ist dies wie der Anfang einer Reise, die nie endet. Diese Praxis wird unser gesamtes Leben auf unzählige Arten und Weisen bereichern, da sie uns nach „Hause“ bringt – in den gegenwärtigen Augenblick.

## FÜR WEN

Eingeladen sind alle, die sich für Achtsamkeit und Meditation interessieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sofern ich Sie nicht kenne, 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](mailto:petra.mueller@caritas-wuerzburg.org)  
[www.suchtberatung-wuerzburg.de](http://www.suchtberatung-wuerzburg.de)

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