



„ZEIT ZUM INNEHALTEN“

Offene Gruppe jeden Mittwoch

11:50 Uhr – 12:30 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 kenne ist ein kurzes, evtl. telefonisches, Vorgespräch nötig.

WANN UND WO

Die offene Gruppe trifft sich jeden Mittwoch von 11:50 Uhr – 12:30 Uhr in der Psychosozialen Beratungsstelle für Suchtprobleme.

BITTE MITBRINGEN

Eine Matte zum Liegen und evtl. eine Decke.

Das Angebot ist für Sie mit keinen Kosten verbunden.

ANMELDUNG UND LEITUNG

Petra Müller

Leiterin der Beratungsstelle

M. Sc. Suchttherapeutin

Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtprobleme

Röntgenring 3

97070 Würzburg

Tel. 0931 38659-180

p.mueller@caritas-wuerzburg.org

www.suchtberatung-wuerzburg.de

Caritasverband für die Stadt und den Landkreis Würzburg e.V