

# Achtsamkeit in der Natur

**ACHTSAMKEIT** zu praktizieren führt zu einem ruhigen Geist und zu einer klaren Wahrnehmung der eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen.

## FÜR WEN

Engeladen sind alle, die sich für Achtsamkeit interessieren. Sofern ich Sie nicht kenne ist ein Vorgespräch nötig.

## TERMINE

## 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.

Das Angebot ist für Sie kostenfrei.

Dezember 2021



*Die wirkliche **Entdeckungsreise**  
besteht nicht darin, neue Landschaften  
zu erforschen, sondern darin,  
Altes mit neuen Augen zu sehen!*

Marcel Proust