

## **Achtsamkeit - Resilienz im Alltag stärken - Ressourcen erweitern**

**Fr 27.01.2023, 18.00 Uhr - So 29.01.2023, 13.00 Uhr**

**Ort:**

Niederaltreich, Landvolkshochschule Niederaltreich

Dieses Seminar bietet eine Einladung, Achtsamkeit mit sich selbst zu erfahren und Aufmerksamkeit dem eigenem Handeln zu schenken - was auch immer der Augenblick bringt. Dieses Bewusstsein ist eine Kraft, die Sie einen Kontakt mit sich selber bringt, dabei die eigenen Ressourcen stärkt. Dies kann helfen, die innere Weisheit zu entfalten und den Weg des Herzens zu gehen.

**Mitveranstalter:**

Landvolkshochschule

**Referentin:**

Hildegard Himpsl

**Kosten:**

3055 Euro

**Veröffentlichungsdatum:** 20.12.2022

**Katholische Erwachsenenbildung im Bistum Passau e. V.**

Große Messergasse 1  
94032 Passau

Telefon (08 51) 3 93 74 12

Telefax (08 51) 3 93 74 19

E-Mail: [keb@bistum-passau.de](mailto:keb@bistum-passau.de)

[www.keb-bistum-passau.de](http://www.keb-bistum-passau.de)