

„Achtsamkeit in der Natur“

In dieser Gruppe werden wir uns in achtsamer Haltung in der Natur aufhalten und dadurch einige Aspekte der Achtsamkeit vertieft kennenlernen.



Für wen:

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

Termine:

Die Gruppe findet am Freitag von 14:00 Uhr bis 16:30 Uhr, einmalig pro Monat statt.

Eine Teilnahme umfasst fünf Termine und ist für Sie mit keinen Kosten verbunden.

Anmeldung und Leitung:

Petra Müller
Leiterin der Beratungsstelle
M. Sc. Suchttherapeutin
MBSR-Lehrerin

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