

## Einführung in die Theorie und Praxis der Achtsamkeit!

Stress im Alltag, Krankheit, Verlust oder andere schmerzhaft Erfahrungen gehören zum Leben. Durch Achtsamkeit lernen wir eine bewusste Wahrnehmung von Körper, Geist und Seele als Ganzes.

### Was ist Achtsamkeit:

- Tauchen Sie ein in die Seele der Natur,
- Entspannen Sie bei einer Tasse Kräutertee,
- Genießen Sie gesunde Snacks,
- Hören und fühlen Sie die Töne der Klangschalen
- Unternehmen Sie mit uns Traumreisen,
- Entspannen Sie bei Meditationen und der Reise durch den Körper

Machen Sie sich die heilenden Kräfte der Natur zu eigen und aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte. Genießen Sie eine Entwicklung zur Ausgeglichenheit und Harmonie.

Ziel dieses Kurses ist auf sich selbst zu achten, zu lernen mit schwierigen Situationen umzugehen, für sich kreative Wege zu erkennen, sowie eine Steigerung der Lebensqualität und der Persönlichkeitsentwicklung.

**Mitbringen** sollte man bequeme Kleidung, eine Decke, warme Socken und ein Kissen.

Weitere Angebote auf Website:  
[www.alteo-dg.be](http://www.alteo-dg.be)



## Eupen

### Wann?

- 26. Februar 2024
- 04. + 11. + 18. + 25. März 2024
- 08. + 15. + 22. April 2024

### Dauer:

19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

### Wo?

Im Eiche – Zentrum,  
im „Ruheraum“ –  
Kirchstraße 39 in Eupen!

### Preis:

120,- € - Alteo Mitglieder  
128,- € - Nicht Mitglieder  
(8 Termine)

### Konto.:

BE51 7925 5153 3362

### Vermerk:

AK Eupen 01/2024

### Wo kann ich mich anmelden?

Alteo VoG

Kloster Straße 29 in Eupen

Telefon: 087 59 61 36

Email: [vanessa.horst@mc.be](mailto:vanessa.horst@mc.be)