

# Ein Weg zu innerer Ausgeglichenheit

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

**Fr 08.11.2024, 18.00 Uhr - So 10.11.2024, 13.00 Uhr**

Das Seminar ist eine Einladung, in ganz persönlicher Weise zu entdecken, wie die Praxis der Achtsamkeit zu allen Aspekten des Lebens Bezug hat. Sie lernen neue Handlungsmöglichkeiten kennen und der Umgang mit stressauslösenden Faktoren wird sich verändern - wird sich verbessern. Das Seminar wird Sie unterstützen, Ihre persönlichen und heilsamen Lösungen bezüglich der Stressthematik zu finden.

Niederaltach, Landvolkshochschule Niederaltach

### Mitveranstalter

Landvolkshochschule

### Referentin

Hildegard Himpsl

### Kosten

315 Euro

### Anmeldung

LVHS Niederaltach T 09901 9352-0

E-Mail: [anmeldung@lvhs-niederaltach.de](mailto:anmeldung@lvhs-niederaltach.de)

[mehr Infos &  
Anmeldung](#)



VÖ: 2024-02-22 09:07:57