



AWO
Kinder- und Jugendhilfe
gemeinnützige GmbH

Familienzentrum Altpieschen

Robert-Matzke-Straße 39

01127 Dresden

Tel. 0351 8435547

familienbildung-altpieschen@awo-kiju.de

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Unser aktueller Alltag ist mitunter nicht leicht und alltägliche Herausforderungen können kraftraubend und erschöpfend sein. Wir möchten dem etwas entgegensetzen und in Anlehnung an das RASMUS-Programm einen Kurs zur Stärkung der seelischen Widerstandskraft für alle interessierten Erwachsenen anbieten.

Mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen werden unter anderem Themenbereiche wie Akzeptanz, Optimismus, Lösungs- und Zukunftsorientierung bearbeitet und eigene Potenziale gestärkt und erweitert.

Die Kurseinheiten bauen aufeinander auf und finden bei einer Teilnehmerzahl von 6-10 Personen donnerstags (ab dem 07.10.21) über 10 Wochen zwischen 18.00 Uhr und 19.30 Uhr statt.

Kosten

50 € (10 Termine
à 90 Minuten)

Kursbeginn

7.10.21

Ansprechpartnerin

Kathrin Materny

