

NACHBARSCHAFTS TREFF

Elsässer Straße 15, 22049 Hamburg, Tel: 693 00 94, nachbarschaftstreff@web.de

Achtsamkeit im



Advent

Ein Workshop mit
Lisa Kirchner

"Die beste Weise sich um die Zukunft zu kümmern,
besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden."

Thich Nhat Hanh

Samstag, 7.12.24 von 15 bis 18 Uhr

Teilnahmebeitrag: 12,00 Euro / 6,00 Euro ermäßigt



übungen gegen Stress in der Adventszeit



Angeleiteter Jahresrückblick & Meditation



Im hier und jetzt bei sich selbst ankommen

Eine Anmeldung ist erforderlich! Tel.: 693 00 94

Lisa Kirchner ist ausgebildete Achtsamkeitslehrerin (MBSR) und Traumatherapeutin
www.achtsamer-norden.de

Die Angebote des Nachbarschaftstreffs werden gefördert durch die Freie und Hansestadt Hamburg,
Bezirksamt Hamburg-Nord und die Kirchengemeinde Dulsberg