

# 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](http://www.achtsamer-norden.de)

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