

Fortbildung

02.10.2025 18:00 Uhr - 11.12.2025 19:00 Uhr

Achtsamkeits-Kurs „Acht kleine Pausen“

Die Säulen der Achtsamkeit kennenlernen und Stress reduzieren

Der Alltag ist heute meist hektisch und vollgepackt. Wer kennt das nicht: Man "strudelt" von einem Termin zum nächsten - ob privat oder beruflich - und hat dabei zu viele "offene Tabs" im Kopf. Wie kann man aus dem Hamsterrad aussteigen - dem Mental Load entfliehen? In diesem Achtsamkeit-Kurs lernen Kurs-Teilnehmerinnen und -Teilnehmer die Säulen der Achtsamkeit kennen. Ein Mix aus Theorie, Tipps und praktischen Übungen hilft, Stress zu reduzieren und die innere Ruhe zu steigern.

Der achttellige Achtsamkeits-Kurs läuft von Donnerstag, 02. Oktober, bis Donnerstag, 11. Dezember 2025.

Zielgruppe:
Erwachsene

Termin:
02.10.2025 18:00 Uhr - 11.12.2025 19:00 Uhr

Kosten:
96,-€

Veranstaltungsort:
Katholische Familienbildungsstätte
Bahnstraße 26
55543 Bad Kreuznach
www.caritas-rhn.de

Referent(inn)en:
Chantal Rubröder (Natur- und Achtsamkeitstrainerin)

Ansprechpartner:
Jasmin Scherer (FBS@caritas-rhn.de, (0671) 83828-40)

Veranstalter:
Katholische Familienbildungsstätte

Veranstaltungsnummer:
4.20.1