



BILDUNG FÜR EIN
GELINGENDES **LEBEN**



Gabi Steinmann/café saisonal

ACHTSAMKEIT DRAUßEN 2023 **CAFÉ SAISONAL**

12. Mai

16. Juni

7. Juli

22. September

13. Oktober

Wir treffen uns im Café saisonal und wandern ein Stück durch die schöne Bliesgaulandschaft. Zwischendurch machen wir Achtsamkeits- und Bewegungsübungen, sind dabei in Resonanz mit der uns umgebenden Natur. Wir gelangen schließlich zu einem kleinen Weiher, ein guter Ort für die Meditation in Stille. Stille ist ein wesentliches Element an diesen Tagen, durch die äußere Ruhe kann sich unsere Wahrnehmung vertiefen und uns so besser zu unserem inneren Erleben führen. Nach der Rückkehr ins Café saisonal verwöhnt uns dann Gabi Steinmann kulinarisch.

Die Teilnehmerzahl für „Achtsamkeit draußen“ ist beschränkt. Eine verbindliche Anmeldung ist bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Termin notwendig.

Anmeldung unter Email: kontakt@cafe-saisonal.de
oder Tel. 06843 800675

Veranstaltungsort:

Café saisonal
Blieskasteler Weg 5
66453 Gersheim

Termin(e):

jeweils freitags, 15:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Referent:

Joachim Kleer (Lehrer für Achtsamkeit (MBSR),
Organisationsberater und Theologe)

Teilnahme: jeweils 35,00 €

vor Ort zu entrichten, inkl. veg. Essen,
Kaffee und Kuchen

 [KEB.bildungleben](https://www.facebook.com/KEB.bildungleben)
 [KEB.bildungleben](https://www.instagram.com/KEB.bildungleben)

 www.bildung-leben.de
 [youtube.bildung-leben.de](https://www.youtube.com/channel/UC...)

Veranstalter und weitere Informationen:



KATHOLISCHE
ERWACHSENENBILDUNG
SAARBRÜCKEN

Ursullinenstr. 67, 66111 Saarbrücken
Tel.: 0681 9068 131
keb.saarbruecken@bistum-trier.de
www.keb-saarbruecken.de



BISTUM
TRIER

Pastoraler Raum
Saarbrücken

