



**BILDUNG** FÜR EIN  
GELINGENDES **LEBEN**



## **ACHTSAMKEITSTAGE IM CAFÉ SAISONAL 2020**

21. März

9. Mai

6. Juni

4. Juli

5. September

3. Oktober

19. Dezember

An diesen Samstagen geht es darum zu erfahren, wie Achtsamkeit die eigene Lebensqualität und Lebensfreude erhöhen kann und hilft mit Stress besser umzugehen. Dazu gibt es jeweils einen Impuls zu besonderen Aspekten der Achtsamkeit und anschließend Übungen wie Sitz- und Gehmeditation oder eine Körperreise. Am Nachmittag machen wir dann draußen in der schönen Bliesgaulandschaft Achtsamkeits- und Körperübungen. Stille ist ein wesentliches Element der Achtsamkeitstage, durch die äußere Ruhe kann sich unsere Wahrnehmung vertiefen und uns so auch besser zu unserem inneren Erleben führen. Kulinarisch verwöhnt uns an diesen Tagen Gabi Steinmann in der Küche des Café saisonal.

Die Teilnehmerzahl für die Achtsamkeitstage ist beschränkt. Eine verbindliche Anmeldung ist bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Termin notwendig.

- Ort:** Café saisonal  
Blieskasteler Weg 5  
66453 Gersheim - Herbitzheim
- Uhrzeit:** 09:30 - 16:30 Uhr
- Kosten:** 50,00 € zahlbar vor Ort  
(inkl. vegetarischem Essen  
und Kaffee/Kuchen)
- Leitung:** Joachim Kleer,  
Lehrer für Stressbewältigung  
durch Achtsamkeit
- Anmeldung:** Email: [kontakt@cafe-saisonal.de](mailto:kontakt@cafe-saisonal.de)  
Tel.: 06843 800675