

Infos & Anmeldung

Veranstaltungsort:

Café saisonal
Blieskasteler Weg 5
66453 Herbitzheim

Gebühr:

35 Euro, inkl. vegetarischem Essen,
vor Ort zu entrichten

Melde dich hier an

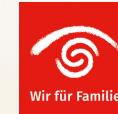
E-Mail: info@fbs-saarbruecken.de
Website: www.fbs-saarbruecken.de
Tel: 0681 9068-191

Kooperation mit:



BISTUM
TRIER

Pastoraler Raum
Saarbrücken



Katholische
Familienbildungsstätte
Saarbrücken e.V.

Achtsamkeit draußen

Meditation und Bewegung in der Natur

kulinarische Genussmomente
im Café saisonal



"Achtsamkeit draußen" - Meditation und Bewegung in der Natur

Egal, ob du Anfänger oder bereits erfahren bist – dieser Nachmittag ist für alle geeignet, die Achtsamkeit neu entdecken oder vertiefen möchten. Lass den Stress hinter dir und finde Frieden in der Natur!

Tauche ein in die Schönheit der Natur und erlebe, wie Meditation und Bewegung dein Wohlbefinden steigern können.

Was dich erwartet?

Wir treffen uns im Café saisonal in Herbitzheim, im Herzen des Biosphärenreservates Bliesgau und erfahren etwas über Achtsamkeit. Wir gehen nach draußen, bewegen uns und erleben die Natur durch Wahrnehmungsübungen auf eine neue Art und Weise. Ein kleiner Weiher in der Nähe ist für uns ein guter Ort für Meditation und Stille. Die äußere Stille als Hilfe, um innerlich Ruhe zu erfahren. Zurückgekehrt ins Café saisonal verwöhnt uns Gabi Steinmann zum Tagesausklang mit einem vegetarischen Essen.

Termine

- 04. April 2025
- 16. Mai 2025
- 30. Mai 2025
- 27. Juni 2025
- 12. September 2025
- 26. September 2025

jeweils Freitags, von 15:30 – 20:00 Uhr



Café saisonal

Referent:

Joachim Kleer

Pastoralreferent in pastoralem Raum Saarbrücken
Lehrer für Achtsamkeit (MBSR)