

Stressbewältigung durch die Praxis der

# Achtsamkeit

Kursangebot in 4 Teilen mit aktiven Übungen, Kurzvorträgen und Erfahrungsaustausch



freitags von 18.30 - 20.30 Uhr  
im T-Raum, Holbeinstraße 49, Lindau

Anfahrt und Parken siehe: [www.traumbodensee.com](http://www.traumbodensee.com)

- 14.09. *Emotionen, innerer Stress  
und die Wirkung von Achtsamkeit*
- 28.09. *Achtsames Selbstmitgefühl*
- 12.10. *Achtsame Kommunikation*
- 26.10. *Achtsames Körpergewahrsein*

100 Euro kompletter Kurs (wird empfohlen)

30 Euro pro Einheit

Infos und Anmeldung unter:

0176-64913721

[b.koenig@beziehungsweise.li](mailto:b.koenig@beziehungsweise.li)



*Bettina König*

*Dipl.-Pädagogin  
Systemische Therapeutin  
Achtsamkeitslehrerin (i. A.)*