



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT



Foto: © swissmediavision / istockphoto.com

Einladung

Stressbewältigung durch Achtsamkeitsübungen

Oberwesel
Oktober –
Dezember
2025

Entdecken Sie einfache Wege, um Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen. Mit den Achtsamkeitsübungen lernen Sie, im Moment zu sein und neue Kraft zu schöpfen – ganz ohne Vorkenntnisse. Gemeinsam üben wir kleine Pausen für mehr Gelassenheit im Alltag.

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Termine (mittwochs) | jeweils 10.00 – 11.00 Uhr

22.10. | 29.10. | 05.11. | 12.11. | 19.11. | 03.12.2025

Ort

Café Global
Liebfrauenstraße 42
55430 Oberwesel

Sie haben Fragen?

Melden Sie sich gerne bei bei Claudia Lang (claudia.lang@bistum-trier.de oder 06744 7100021).

Alle Angebote finden Sie auch unter:

www.agfrlp.de/rhk



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

