

# VERANSTALTUNG

## Superpower Achtsamkeit

Wer achtsam lebt, ist gesünder, kreativer, innovativer, kann besser mit Stress umgehen und erhöht sein Selbstbewusstsein - und das sind nur einige der unzähligen positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele!

Sie bekommen in dieser Kurzveranstaltung neben grundlegendem Wissen zum Thema leicht umsetzbare Strategien für Ihre eigene Achtsamkeitspraxis an die Hand, damit auch Sie von dieser Superkraft profitieren können.

Daneben bleibt ausreichend Zeit, um Fragen zu stellen.

Referentin: **Frau Dr. phil. Astrid Schmidt**  
Coach (DBVC) & freie Dozentin,  
[www.dejligcoachingundmehr.de](http://www.dejligcoachingundmehr.de)

**20.03.2025**

**17:00 - 18:30 Uhr**

**Gesundheitszentrum Büsum**

Westerstraße 30, 1. OG

25761 Büsum

**Die Teilnahme ist kostenfrei**

Um Anmeldung ist erforderlich.

Bitte anmelden unter:

<https://gesundheitszentrum-buesum.de/schulungszentrum-buesum/>

Bei Rückfragen melden Sie sich bitte bei Frau Mengel unter 015154259195