

VERANSTALTUNG

Achtsamkeit, Weihnachten & Neujahrsvorsätze - Endlich wirklich neu starten!

Sie wünschen sich eine kleine Auszeit in der häufig stressigen Weihnachtszeit, um sich einmal ganz bewusst (wieder) mit Ihren wirklichen Wünschen und Bedürfnissen zu beschäftigen und die Weichen für ein neues Jahr zu stellen, das geprägt ist von Achtsamkeit und Selbstliebe?

Diese Veranstaltung gibt Ihnen verschiedene Impulse und Hilfestellungen an die Hand, um genau das zu erreichen und sich vorweihnachtlich auf neue Ziele einzustimmen.

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

15.12.2025

17:00 - 18:30 Uhr

Gesundheitszentrum Büsum

Westerstraße 30, 1. OG
25761 Büsum

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Anmeldung ist erforderlich unter:

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

Bei Rückfragen melden Sie sich bitte bei Frau Mengel unter 015154259195