



Güssing

## Achtsamkeit (Teil I)

### ein guter Umgang mit mir selbst

Zur Achtsamkeit gehört das Innehalten und Hineinspüren in mein Dasein. Der Weg zu mehr Selbsterkenntnis und zur Begegnung mit mir selbst benötigt Raum und Zeit.

Durch mehr Aufmerksamkeit ermöglichen wir uns selbst, das Angenehme in uns wachsen zu lassen und innere Kräfte zu entwickeln.

**Freitag 14.06.2019, 9.00-11.00 Uhr**

**Referentin: Dr.<sup>in</sup> Ruth Leodolter-Stangl**

Max. Teilnehmerinnenzahl: 15 Personen

Anmeldung unter 03322/43001 bei Frau Schneemann

FRAUENBERATUNGSSTELLE GÜSSING  
Marktplatz 9/4, 7540 Güssing  
Telefon: 03322-43001  
[info@frauenberatung-guessing.at](mailto:info@frauenberatung-guessing.at)  
[www.frauenberatungsuebgbld.at](http://www.frauenberatungsuebgbld.at)