



## *Auszeit am Brunnen*

**Sonntag, 22. September 2019  
10.00 – 15.30 Uhr**

**Senfkorn (Meditationsraum)  
Kirchplatz 3, 45964 Gladbeck**

In entspannter Atmosphäre, beim beruhigenden Plätschern eines kleinen Brunnens, wollen wir uns in Achtsamkeit üben und Entspannung genießen.

Elemente des Tages werden sein:

- Meditation im Stil des Zen
- Achtsamkeitsübungen
- Entspannende Körper-Spürübungen
- Phantasiereisen
- Kreative Elemente wie Malen, Schreiben, Tanzen

In der Mittagspause teilen wir gemeinsam, was jede/r für einen kleinen Imbiss mitbringt. Eine kleine Teeküche ist vorhanden.

**Kostenbeitrag: 40,- €**

### **Leitung:**

Elisabeth Labas  
Psychologische Beraterin, Trauer- und Sterbebegleiterin,  
Spirituelle Wegbegleiterin  
[www.achtsam-sein.de](http://www.achtsam-sein.de)

### **Anmeldung und weitere Informationen unter:**

[info.achtsam-sein@web.de](mailto:info.achtsam-sein@web.de) 02043-295673  
0151.592.560.43



## *Auszeit am Brunnen*

**Sonntag, 22. September 2019  
10.00 – 15.30 Uhr**

**Senfkorn (Meditationsraum)  
Kirchplatz 3, 45964 Gladbeck**

In entspannter Atmosphäre, beim beruhigenden Plätschern eines kleinen Brunnens, wollen wir uns in Achtsamkeit üben und Entspannung genießen.

Elemente des Tages werden sein:

- Meditation im Stil des Zen
- Achtsamkeitsübungen
- Entspannende Körper-Spürübungen
- Phantasiereisen
- Kreative Elemente wie Malen, Schreiben, Tanzen

In der Mittagspause teilen wir gemeinsam, was jede/r für einen kleinen Imbiss mitbringt. Eine kleine Teeküche ist vorhanden.

**Kostenbeitrag: 40,- €**

### **Leitung:**

Elisabeth Labas  
Psychologische Beraterin, Trauer- und Sterbebegleiterin,  
Spirituelle Wegbegleiterin  
[www.achtsam-sein.de](http://www.achtsam-sein.de)

### **Anmeldung und weitere Informationen unter:**

[info.achtsam-sein@web.de](mailto:info.achtsam-sein@web.de) 02043-295673  
0151.592.560.43



## *Auszeit am Brunnen*

**Sonntag, 22. September 2019  
10.00 – 15.30 Uhr**

**Senfkorn (Meditationsraum)  
Kirchplatz 3, 45964 Gladbeck**

In entspannter Atmosphäre, beim beruhigenden Plätschern eines kleinen Brunnens, wollen wir uns in Achtsamkeit üben und Entspannung genießen.

Elemente des Tages werden sein:

- Meditation im Stil des Zen
- Achtsamkeitsübungen
- Entspannende Körper-Spürübungen
- Phantasiereisen
- Kreative Elemente wie Malen, Schreiben, Tanzen

In der Mittagspause teilen wir gemeinsam, was jede/r für einen kleinen Imbiss mitbringt. Eine kleine Teeküche ist vorhanden.

**Kostenbeitrag: 40,- €**

### **Leitung:**

Elisabeth Labas  
Psychologische Beraterin, Trauer- und Sterbebegleiterin,  
Spirituelle Wegbegleiterin  
[www.achtsam-sein.de](http://www.achtsam-sein.de)

### **Anmeldung und weitere Informationen unter:**

[info.achtsam-sein@web.de](mailto:info.achtsam-sein@web.de) 02043-295673  
0151.592.560.43