

Lueg der guet! ... lerne dein Gedankenkarussell zu steuern

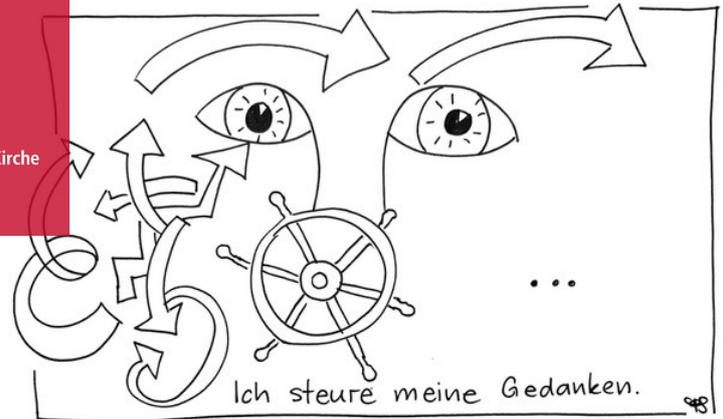
Ein Workshop

Dienstag, 6. Februar 2024

St.Gallen, DenkBar



Evangelisch-reformierte Kirche
des Kantons St.Gallen



Lueg der guet! ... lerne dein Gedankenkarussell zu steuern.

**Es dreht und dreht ... Kennen Sie das?
Erlernen Sie an diesem Abend den Fokus neu zu setzen - den Alltag gelassen zu geniessen.**

An diesem Abend erfahren Sie durch verschiedene Meditationen und Achtsamkeitstools, was es heisst, den Augenblick wahrzunehmen, ohne sich in Gedanken, Bewertungen, Sorgen oder Ängsten zu verlieren. Achtsamkeit trägt zu mehr Lebensqualität und zur persönlichen Entwicklung bei. Im Zentrum steht Ihr Wohlbefinden und ein bewusster Umgang mit Stress im Alltag. Nehmen Sie sich Zeit und Raum, sich selbst etwas Gutes zu tun.

Herzlich willkommen!
Daniel Frischknecht, Daniel Schmid Holz,
Andrea Imper Kessler

Die Veranstaltungsreihe Gesundheit und Wohlbefinden
ist ein Projekt der Evang.-ref. Kirche des Kantons St. Gallen.

Ort

DenkBar
Gallusstrasse 11
9000 St.Gallen

Datum

Dienstag, 6. Februar 2024
19-21 Uhr

Referentin

Franziska Schöbi
Gestaltungslehrperson an einer Primarschule in der Stadt St.Gallen, Mal- und Kunsttherapeutin
APK, Lehrerin für Gedankenbasierte Stressreduktion MBSR

Veranstalterin

Evang.-ref. Kirche des Kantons St.Gallen
Arbeitsgruppe „Lueg der guet!“
Oberer Graben 31
9000 St.Gallen

Kosten

Unkostenbeitrag an Abendkasse:
CHF 10, inkl. ein Getränk

Auskunft

Katrin Haltner, 071 227 05 30
katrin.haltner@ref-sg.ch

Anmeldung

Mit dem Formular auf ref-sg.ch/veranstaltungen

