



**BILDUNG**  
für ein gelingendes  
**LEBEN**



## **ACHTSAMKEITSTAGE IM CAFÉ SAISONAL 2019**

23. Februar\*

16. März

11. Mai

14. September\*

26. Oktober

23. November

14. Dezember

An diesen Samstagen geht es darum zu erfahren, wie Achtsamkeit die eigene Lebensqualität und Lebensfreude erhöhen kann und hilft mit Stress besser umzugehen. Dazu gibt es jeweils einen Impuls zu besonderen Aspekten der Achtsamkeit und anschließend Übungen wie Sitz- und Gehmeditation, eine Körperreise oder Körperübungen in der schönen Bliesgaulandschaft. Kulinarisch verwöhnt uns an diesen Tagen Gabi Steinmann in der Küche des Café saisonal. Die Achtsamkeitstage richten sich an Menschen, die bereits Erfahrungen mit Achtsamkeit und Meditation gemacht haben und finden größtenteils im Schweigen statt. Der 23. Februar\* und 14. September\* bieten zusätzlich eine Einführung in die Praxis der Achtsamkeit für Menschen, mit weniger Vorerfahrung. Die Teilnehmerzahl für die Achtsamkeitstage ist beschränkt. Eine verbindliche Anmeldung ist bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Termin notwendig.

- Ort:** Café saisonal  
Blieskasteler Weg 5  
66453 Gersheim - Herbitzheim
- Uhrzeit:** 09:30 - 16:30 Uhr
- Kosten:** 50,00 € zahlbar vor Ort  
(inkl. vegetarischem Essen  
und Kaffee/Kuchen)
- Leitung:** Joachim Kleer,  
Lehrer für Stressbewältigung  
durch Achtsamkeit
- Anmeldung:** Email: [kontakt@cafe-saisonal.de](mailto:kontakt@cafe-saisonal.de)  
Tel.: 06843 800675