

## Achtsamkeitsspaziergang für Frauen

🌿 Bewusst atmen. Langsam gehen. Mit allen Sinnen da sein. 🌿



### Dieses Angebot richtet sich an Sie, wenn...

- ... Sie sich Zeit für sich selbst wünschen
- ... Sie neugierig sind auf Achtsamkeit und Verbindung mit der Natur.
- ... Sie sich in einer kleinen Gruppe von Frauen wohlfühlen möchten
- ... Wertschätzung, Respekt und Ruhe erfahren wollen
- ... wenn Sie lernen wollen, mit Belastungen und mit Stress umzugehen

### Wir laden Sie ein, mit uns durch den Grüttpark in Lörrach zu gehen

- Kleine Achtsamkeitsübungen an verschiedenen Stationen
- Zeit für Sie
- Im Anschluss gibt es die Möglichkeit zu einem lockeren Ausklang im Park

### Termine & Rahmen

Grüttpark Lörrach- Parkplatz St. Peter Kirche

Anfang November, das Datum wird bei  
Anmeldung bekannt gegeben

5-10 Teilnehmerinnen

Anmeldung: über Ihre Beraterin oder  
info@frauenberatung-loerrach.de

Vertraulich & kostenlos

### Bitte beachten

Keine Hunde mitbringen.

Bei Unwetter fällt der Spaziergang aus (bitte  
Mailadresse bei Anmeldung angeben)!!