



ADIPOSITAS - ACHTSAMKEITSTRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST

Das Achtsamkeitstraining stärkt die psychische Widerstandskraft und vermittelt alltagstaugliche Strategien, um Stress, Belastungen und herausfordernde Lebenssituationen besser zu bewältigen.

Der Kurs verbindet kurze Inputs, praktische Übungen, Atemtechniken, kleine Mentaltrainings und Austausch in der Gruppe.

Dozentin: Nicole Herrmann – Diabetes- , Adipositas und Ernährungsberaterin

DATUM UND ZEIT:

8. Oktober 2026, Donnerstag von 15:00 bis 16:30 Uhr

ORT:

Selbsthilfekontaktstelle Haus der Begegnung
Am Bahnhof 1, 16259 Bad Freienwalde

KOSTEN:

Aus Kapazitätsgründen bitten wir vorher um verbindliche Anmeldung.

TELEFON:

+49 3344 5208 oder 0178 2777481