

MITTEN DRIN

Senioren- und Nachbarschaftstreff
Georg-Schwarz Str. 157
04179 Leipzig (Leutzsch)



Bildquelle: <https://pixabay.com/de/photos/meditation-gong-meditieren-3480814/>



TEILNAHMEBEITRAG: 2€/ erm. 1€

NEUE WEGE ZU MIR

ACHTSAMKEIT ERLEBEN

ab **DO, 20.08.26, 12:30 - 13:30**



„In den kleinsten Dingen zeigt die Natur die allergrößten Wunder.“ (Carl von Linné)

Unser Leben in der heutigen Zeit ist oft schnell, kurzlebig und hektisch. Viele Dinge passieren gleichzeitig und wir müssen uns mit stetiger Veränderung auseinandersetzen. Dabei bleibt wenig Raum für innere Ruhe, berührende Begegnungen oder das bewusste Erleben schöner Momente. Doch sind es oft die Details, an die wir uns ewig erinnern. Mit unserem Achtsamkeits-Angebot möchten wir Körper, Geist und Seele fit halten, fordern und unser Selbstbewusstsein stärken.

Neue Chance!

ACHTSAMKEITSANGEBOT
FINDET ERNEUT STATT.

Start ab **Do, 20.08.26,**
wöchentlich bis
Ende September 2026



Bitte anmelden!



Ein Projekt von
**HEIZ
HAUS**

Gefördert von
 **Stadt Leipzig**
Sozialamt

KONTAKT

Tel 0341 33 20 95 38
Mobil 0157 74 45 74 52 (nur WhatsApp!)
Mail mittendrin@heizhaus-leipzig.de