



Foto: privat



Stress, Hektik und Erfolgsdruck bestimmen unseren Alltag. Gerade als Frau kennen wir den Druck, allem und allen gerecht werden zu müssen. Achtsamkeit, eine wertfreie Beobachtung sowie eine bewusste Akzeptanz der Gegenwart ist der Gegenpol unseres stressigen Lebens. Wissenswertes über Stressentstehung und Stressprävention schärft unseren Blick und verrät uns, wie Achtsamkeit zu mehr Optimismus, Konzentration und Lebensenergie verhilft.

Die kfd Wachtberg und die kfd Meckenheim laden alle interessierten Frauen ein zu einem Nachmittag mit der

Referentin Silke Herchenbach

S|H Kommunikation & mehr

Zum Thema **Achtsamkeit**

16.09.2023 von 15:00-18:00 Uhr im Pfarrheim St. Johannes / Meckenheim

Es können ca. 20 Personen teilnehmen (bei weiteren Anmeldungen kann ein zweiter Termin angeboten werden).

Anmeldung bis 06.09.23 bei

Annette.Daniel@Erzbistum-Koeln.de

Tel: 02225 / 8880198

Elisabeth.Schmitz@Erzbistum-koeln.de

Tel: 0151 72872706

Bei einem
gemeinsamen Spaziergang möchten wir das Thema vertiefen.
Auch dazu laden wir sehr herzlich ein am 21.09.2023
um 15.00 h geistlicher Impuls zum Beginn
in der Marienkapelle in Ließem / Wachtberg – Oberbachem.
Anschließend Kaffee und Kuchen im „Cafe Auszeit“ / Köllenhof
... und der gemeinsame meditative Spaziergang.



Zum Abschluss des Nachmittags besteht die Möglichkeit zum Besuch der Hl. Messe in der Marienkapelle um 18.00 h.

Parkmöglichkeiten vor Ort oder Anfahrt mit der Buslinie 856.

Anmeldung bis 06.09.23 für Kaffee und Kuchen bei

Annette.Daniel@Erzbistum-Koeln.de

Tel: 02225 / 8880198

Elisabeth.Schmitz@Erzbistum-koeln.de

Tel: 0151 72872706

Beide Veranstaltungen können auch unabhängig voneinander besucht werden.