

Stadtmission Nürnberg

„Mit Achtsamkeit Kraft im Hier und Jetzt tanken“

Im Rahmen der bundesweiten Woche der seelischen Gesundheit 2025



**Workshop
am 20.10.2025
von 15 bis 16:30 Uhr**

**Stadtmission Nürnberg e.V.
Erziehungs-, Paar- und Lebens-
beratung**

Mit Achtsamkeit Kraft im Hier und Jetzt tanken

Angesichts von vielfältigen und oft widersprüchlichen Anforderungen im Alltag laufen immer mehr Leute Gefahr, die Balance zwischen den Anforderungen und stärkenden Erfahrungen zu verlieren. Die Praxis der Achtsamkeit kann dabei helfen, den Alltag im Hier und Jetzt gelassener zu gestalten und so gestärkter zukünftige Herausforderungen anzugehen.

Der Workshop ist praxisorientiert und stellt nach einer kurzen Einführung in die Prinzipien der Achtsamkeit eine Vielzahl an Achtsamkeitsübungen für den Alltag vor.

Daniela Schröppel, M.Sc. Psychologin,
Psychologische Psychotherapeutin

Für 3 bis 12 Teilnehmer*innen

**Anmeldung bis Freitag, 17.10.2025
erbeten - Tel: 0911/ 35 24 00**

**Die Teilnahme am Workshop ist kosten-
frei, wir freuen uns über eine Spende!**



**Erziehungs-, Paar-
und Lebensberatung
Seminarraum
Rieterstr. 25
90419 Nürnberg**

eb@stadtmission-nuernberg.de

Gefördert als Erziehungsberatungsstelle durch:



**Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales**

