

ZEIT UND RUHE – NUR FÜR MICH

## Achtsamkeit im Eidechsen-Stonehenge Olmsruh



*“Wer den Weg zur Natur findet, findet auch den Weg zu sich selbst“*

*(Klaus Ender)*

Dieses Achtsamkeitstraining im Freien lädt Sie ein, ganz bei sich anzukommen und die wunderbare kraftvolle Natur in diesem liebevoll angelegten Kunstgarten intensiv wahrzunehmen und zu genießen. Die angeleiteten Übungen und Meditationen eignen sich, auch im Alltag nachhaltig Stress zu reduzieren, die Gesundheit zu stärken und mehr innere Ruhe und Gelassenheit ins Leben zu bringen.

Termin:

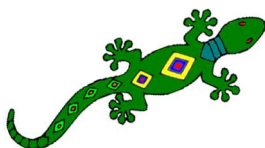
**Samstag, 1. Oktober 2022**

**9:00 - 12:00 Uhr**

Olmsruh (zwischen Suderburg und Räber)  
Parken auf dem Seitenstreifen



**Anmeldung**



Sie bringen mit:

- ♥ Drei Stunden Zeit – nur für sich
- ♥ Sitzkissen für Draußen (evtl. mit Plastiktüte gegen Verschmutzung?)
- ♥ Bequeme Kleidung (lange Ärmel und Beine), geschlossene Schuhe, ggf. Regenjacke

Ich freue mich auf Sie!

**Nicole Sroka**

**Anmeldung:** Kreisvolkshochschule Uelzen [www.allesbildung.de](http://www.allesbildung.de), Suchwort: ‚Olmsruh‘  
(s.a. QR-Code) - oder Tel: 0173 / 849 10 29 (auch WhatsApp, Telegram)