

# Achtsamkeits-News

Okt 2015



Mit Freude teile ich mit, dass wir (Osr. Edith Laure und ich) eine **Anerkennungsurkunde** der Bundesministerin für Gesundheit, **Frau Dr. Sabine Oberhauser** für unser Achtsamkeitsprojekt auf der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie im Klinikum Klagenfurt am Wörthersee überreicht bekommen haben.

Diese Urkunde bestätigt unser Achtsamkeits-Projekt als eine gesundheitsfördernde Maßnahme im Österreichischen Netzwerk Gesundheitsfördernder Krankenhäuser und Gesundheitseinrichtungen (ONGKG). ([mehr...](#))

## Neue Email-Adresse

Habe mir eine neue Email-Adresse ([office@frankzechner.at](mailto:office@frankzechner.at)) eingerichtet.

## Für den Kalender

Ab dem 15. Jänner 2015 findet in Villach wieder ein **8-Wochen-Achtsamkeitskurs** statt! ([mehr...](#))

Ab April 2015 wird es wieder einen **8-Wochenkurs Mitfühlend leben** geben. Dieser Kurs ist eine ideale Fortführung des 8-Wochenkurses "Stressbewältigung durch Achtsamkeit". ([mehr...](#))

Im Juni 2015 werde ich ein **3-Tages-Schweige-Achtsamkeitsseminar** (retreat) im Kloster Wernberg veranstalten. Es stehen nur begrenzte Plätze zur Verfügung. ([mehr und Anmeldung](#)).

Liebe Grüße  
Frank Zechner

Wer keine Achtsamkeits-News mehr bekommen möchte, kann sich hier [abmelden](#).