

Achtsamkeits-News

Sept. 2015

Menschen, wie wir
Frank Zechner



Hoffentlich hattet ihr einen tollen Sommer!

Vorankündigung

Symposium: Achtsamkeit & Psychiatrie

12. November 2015, 14-18h

Das Symposium auf der Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie des Klinikums Klagenfurt widmet sich der Umsetzung des Achtsamkeitsansatzes im Bereich der stationären Psychiatrie und im beraterischen Kontext. Das vorläufige Programm findet ihr [hier](#).

Achtsamkeitskurs in Villach (Herbst 2015)

Für den 8-Wochenkurs "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" in Villach/Landskron (24. Sept.- 12. Nov. 2015) gibt es noch freie Plätze. Infos zum Kurs findet ihr [hier](#).

Achtsamkeitskurs in Spittal/Drau (Herbst 2015)

Für den 8-Wochenkurs "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" in Villach/Landskron (21. Sept.- 23. Nov. 2015) gibt es noch freie Plätze. Infos zum Kurs findet ihr [hier](#).

Achtsamkeitskurs in Klagenfurt (Herbst 2015)

Zu guter Letzt möchte ich noch auf einen 8-Wochenkurs in Klagenfurt hinweisen. Er wird von

meiner Trainer-Kollegin Mag. Birgit Zimmermann gehalten. Auch hier gibt es noch freie Plätze. Infos zum Kurs findet ihr [hier](#).

Achtsamkeitsgruppe am Montag

Die laufende Achtsamkeitsgruppe findet wieder ab dem 5. Oktober 2014 jeden Montag von 19.00 bis 21.00h in den Räumlichkeiten von IN bewegung (Aikido Dojo Villach-Landskron), Ossiacherstr. 93, 9500 Villach statt.

Ich wünsche euch noch einen ruhigen Herbst
Liebe Grüße
Frank Zechner

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