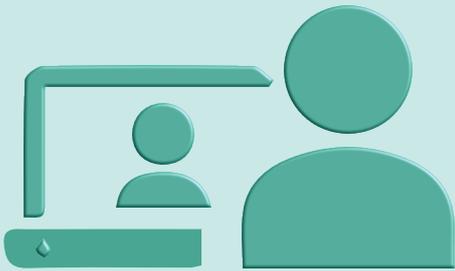


# EIN ABEND VOLLER ACHTSAMKEIT

## Herzliche Einladung

an alle, die durch angeleitete  
Übungen der Achtsamkeit  
in geschütztem Rahmen  
**entspannen, zu sich selber  
finden und Kraft tanken wollen.**  
Die Übungen sind täglich im Alltag  
einsetzbar.



Anleitung durch Pastoralreferentin  
**Alexandra Schiedeck**  
Theologin, Physiotherapeutin,  
Mutter von zwei Kindern

### Online-Veranstaltung\*

Mo | 17. März 2025 | **20:30 Uhr bis 21:30 Uhr**  
Anmeldung bis 13.03.2025

\*Den Link zur Online- Veranstaltung gibt es nach der Anmeldung per E-Mail an  
[aschiedeck@ebmuc.de](mailto:aschiedeck@ebmuc.de)

### Pfarrhaus St. Andreas, Zenettistraße 46

Do | 27. März 2025 | **20:00 Uhr bis 21:00 Uhr**  
Anmeldung bis 25.03.2025

Es können beide Abende einzeln belegt werden  
oder als „Minikurs“ in Folge hintereinander.

[www.pfarrverband-isarvorstadt.de](http://www.pfarrverband-isarvorstadt.de)

