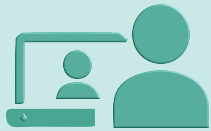


EIN ABEND VOLLER ACHTSAMKEIT

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

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

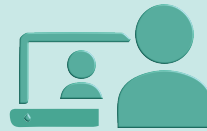


Plakatgestaltung | Hubert Ströhle | PGR

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

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

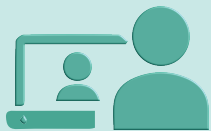


Plakatgestaltung | Hubert Ströhle | PGR

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

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

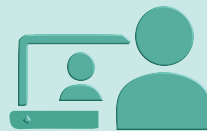


Plakatgestaltung | Hubert Ströhle | PGR

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

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



Plakatgestaltung | Hubert Ströhle | PGR