



Alexianer

ZENTRUM FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT
AACHEN / GANGELT

Werkstatt für Selbstentwicklung und Lebensfreude

**Gesundheit stärken, Ressourcen
entdecken, Stress besser begegnen.**

Seminar für mehr Resilienz und Lebensqualität,
mit wertvollen Erkenntnissen aus
Gesundheitsförderung, Salutogenese
und achtsamkeitsbasierten Übungen.

Die Termine sind
montags von 18 Uhr - 20 Uhr am
02.03.26 / 09.03. / 16.03. / 23.03. / 30.03. / 13.04. /
20.04. / 27.04. / 04.05. / 11.05.

Anmeldung unter: Iris Klein, Telefon: 02454 59-305
oder E-Mail: i.klein@alexianer.de