

**Jetzt anmelden zum Workshop in  
Steinheim am 15. März 2024!:**

## **Mit Achtsamkeit und Resilienz durch den Alltag**

**Vielen von uns ist bekannt, wie wir  
besser mit Stress und Belastung im  
Alltag umgehen könnten. Gleichwohl ist  
es oft schwer, dauerhaft gelassen und  
mit ausreichend Pausen und  
Entspannung durch den Alltag zu gehen.**

*Von Sybille Russe  
22. Jan. 2024*

[Infos und Anmeldung](#)

