

**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*

