

# Workshop „Achtsamkeit und Meditation“

In diesem Workshop wollen wir uns dem Thema Achtsamkeit widmen und uns um unseren Körper und unseren Geist kümmern. Mit einem abwechslungsreichen Programm aus Körperübungen und verschiedenen Meditationsformen (Meditation der vier Himmelsrichtungen, Kundalini Meditation, Meditation der Liebenden Güte) wollen wir wieder mehr zu uns selbst finden. Mit der A.W.E. Methode wollen wir dem Staunen einen größeren Stellenwert in unserem Leben einräumen und uns entspannen zu den sanften Klängen einer Handpan.



Quelle: Privat

## Wann?

Sonntag, 12.10.2025: von 14.00 bis 17.00 Uhr

## Wo?

Fregestr. 53, 12161 Berlin

## Leitung

Thomas Witte

## Kosten?

3€, ermäßigt 2€

## Anmeldung

selbsthilfe@nbhs.de oder ☎ (030) 85 99 51 -322/-330/-333



**NACHBARSCHAFTSHEIM  
SCHÖNEBERG E.V.**  
Selbsthilfetreffpunkt

Gefördert durch die Senatsverwaltung  
für Arbeit, Soziales, Gleichstellung,  
Integration, Vielfalt und Antidiskrimi-  
nierung & der Arbeitsgemeinschaft  
der Berliner Krankenkassen und  
Krankenkassenverbände.

**BERLIN**



Senatsverwaltung  
für Arbeit, Soziales,  
Gleichstellung, Integration,  
Vielfalt und Antidiskriminierung