



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Einladung

Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit heißt, ganz im Moment zu sein.

In diesem Angebot lernen Sie einfache Übungen kennen,
die beim Entspannen helfen und Stress abbauen.
So gelingt es leichter, ruhig und gelassen zu bleiben – auch
in schwierigen Situationen.

**Die Teilnahme ist kostenfrei! Anmeldung bis 23.11.2026 notwendig.
Bitte in bequemer Kleidung kommen, eine Decke und wenn
vorhanden eine Matte mitbringen.**

Wann?

Samstag, 28. November 2026 von 10.00 bis 14.00 Uhr

Wo?

Pfarrheim St. Bonifatius
Domänenstraße 92
54295 Trier

Kursleitung?

Dagmar Meurer-Schepers, Dipl.PhT (FH), zertifizierte Achtsamkeitstrainerin

Sie möchten sich anmelden oder haben Fragen?

Melden Sie sich gerne bei der Gemeinwesenarbeit Alt-Kürenz, Julia Steinert bis zum
23.11.2026 unter 0651 94873-435 oder unter steinert.julia@caritas-region-trier.de
an.

Alle Angebote finden Sie auch unter:

www.teamwork-rlp.de/trier



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

teamw()rk
für Gesundheit und Arbeit



Trier
28. November
2026