



# Achtsam Wandern

## Der Weg zum klaren Kopf

Der Alltag und seine derzeit besonderen Umstände haben uns fest im Griff. Egal was auch im Leben präsent ist, der Mensch an sich ist es oft nicht.

Mehr die Sorge um Andere und die Alltäglichkeiten.

Die Natur lässt unseren Geist beruhigen, die Seele durchatmen, die Sinne aktiv und unsere Gedanken klarer werden.

Die Ländliche Erwachsenenbildung KAG Harz lädt zu einer Entdeckungsreise für Körper und Seele ein. Erleben Sie an diesem Tag eine etwas andere Wanderung durch die Natur und erlernen Sie Übungen der Achtsamkeit (z. B. Atemübungen, Yoga). Empfehlenswert ist bequeme Kleidung und bringen Sie bitte eine Decke/Yogamatte mit.



**Wann:** Samstag 08.08.2020, 14 Uhr bis 17 Uhr  
**Wo:** Parkplatz am Tiergehege in 38820 Halberstadt  
**Referentin:** Susann Schädlich

Um Anmeldung wird gebeten. Eine Teilnahmegebühr von 10,00 € wird vor Ort erhoben.

Für Voranmeldungen und weitere Informationen kontaktieren Sie bitte die Geschäftsstelle der LEB KAG Harz unter:

**Tel.: 03943 557910**

**Email: [kag-harz@leb.de](mailto:kag-harz@leb.de)**

