

# In vier Wochen zu mehr Achtsamkeit

Wo? Anleger 7

Wann? Mo, 09.10. 2023, 16:00-18.00 Uhr

Folgetermine: 16., 23., 30.9.

jeweils 16:00-17:30 Uhr



Achtsamkeit für Ausgleich und Balance, zur Stressreduktion und Gesundheitsförderung: In dem 4-wöchigen Workshop werden aufmerksamkeitsbasierte Übungen vermittelt. Wir entwickeln Routinen und nehmen Aufgaben für die Folgewoche mit. An den wöchentlichen Terminen findet sich Zeit und Raum, das Erleben im Erfahrungsprozess zu erweitern.

*Bitte bequeme Kleidung mitbringen.*

**Kursleitung:** Mehmet Püsküllü,  
Trainer für ganzheitliche Entspannungsverfahren, [kontakt@memomind.de](mailto:kontakt@memomind.de)

**Kosten:** Spende nach Selbsteinschätzung

**Anmeldung bitte bis 30.09.2023 hier:**

## Kontakt

SPZ Fuhlsbüttel / Anleger7  
Hummelsbütteler Landstraße 7, 22335 Hamburg  
Tel.: 040 / 533 228 1465  
E-Mail: [anleger7@sf.hamburg](mailto:anleger7@sf.hamburg)