



Abenteuer Achtsamkeit

Besinnungstag für Frauen



Samstag 21. März 2026

09:30 – 16:00 Uhr

Kettelerhaus

Bernhard-Letterhaus-Str. 26

50670 Köln



Ruhiger, bewusster, entschleunigter durch den Alltag.
Sich Zeit für sich selbst nehmen und unsere
Mitmenschen aufmerksamer wahrnehmen.



Wie geht Achtsamkeit?

Unser Frauen-Achtsamkeitstag bietet einen Rahmen und Raum zum Üben und Ausprobieren und zum achtsamen Sein, Fühlen, Atmen und Denken.

Ein ganzer Tag frei von Trubel, Verpflichtungen und Müssen!
Mit sanften und abwechslungsreichen Übungen erkunden wir das individuelle „Jetzt“ und können dadurch ruhiger, bewusster und entschleunigter durch den Alltag gehen.



**Egal ob Einsteigerin oder Geübte:
Jede ist herzlich willkommen.**

Anmeldung unter info@kabdvkoeln.de
Kosten: Mitglieder 15,00 €, Nichtmitglieder 20,00 €
Veranstalter: KAB Köln / Aachen