

**Zeit
für
Kultur**

Übungen in Achtsamkeit und Beisammensein

Montag, den 20. April 2026 • 15.30-17.30 Uhr

Gerlinde Willenberg (Heilpraktikerin/Hebamme) und Klaus Willenberg (Heilpraktiker für Psychotherapie / Dipl. Betriebswirt) zeigen nach einer kurzen methodischen Einführung zur „Achtsamkeit“ einige Übungen zur einfachen Anwendung und Umsetzung im Alltag.

Gastgeber ist der Seniorenbeirat.



Alle Angebote kostenfrei für Sie durch die Gemeinde Vaterstetten, den Seniorenbeirat Vaterstetten und den Verein aktiver Bürger e.V.

Senioren Zentrum • Bahnhofplatz 1 • 85598 Baldham