

Zeit  
für  
Kultur

# Übungen in Achtsamkeit und Beisammensein

**Montag, den 18. Mai 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. Nach 30 Minuten ist bei Kaffee und Kuchen Zeit zum Austausch und zum gemütlichen Beisammensein.

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