



**Zeit  
für  
Kultur**

# **Übungen in Achtsamkeit und Beisammensein**

**Montag, den 23.03.2026 • 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