

# Achtsamkeit im Alltag



Leitung:

Monika Mandt,

zertifizierte  
Gesundheitstrainerin

Krankenschwester

## Wer hat Lust auf neue Erfahrungen?

Samstag, 27. September, 25. Oktober, 15. November, 13. Dezember 2025, **10 – 11 Uhr**

In der Schenkendorfstr. 31, 56068 Koblenz

**Leichte Übungen** in den Alltag integrieren bei:

Erhöhtem Stress, hoher Belastung, bei gesundheitlichen Einschränkungen  
oder unruhigen Nächten & Verunsicherung in der Lebensbewältigung.

**Neugierde genügt für einen Besuch in der offenen Beratungszeit.**

In Kooperation im  
Projekt: „Aktiv & Gesund:  
Wir in Koblenz Süd“.

Nach §20A SGB V  
Gesundheitsprävention  
in Lebenswelten.

## Gesundheit – Wohlbefinden & Entfaltung



**Quartiersbüro**  
Südliche Vorstadt & Oberwerth  
Koblenz

