

Achtsamkeit im Alltag



Leitung:

Monika Mandt,

zertifizierte
Gesundheitstrainerin

Krankenschwester

Wer hat Lust auf neue Erfahrungen?

Samstag, [20.06.2026](#)/[18.07.2026](#)/[08.08.2026](#)/[19.09.2026](#) von **10 – 11.30 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
Koblenz-Süd**

