

Achtsamkeit im Alltag



Leitung:

Monika Mandt,

zertifizierte
Gesundheitstrainerin

Krankenschwester

Wer hat Lust auf neue Erfahrungen?

Samstag, 10.10./ 07.11./ 05.12.2026// 09.01./06.02./06.03.2027 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.

Gesundheit – Wohlbefinden & Entfaltung



**Quartiersbüro
Koblenz-Süd**

