Achtsame nAcht

Achtsame nAcht

Im Rahmen unserer Fastenaktion „7Wochen 8sam“ mit KJB und BDKJ Bremen, laden wir euch herzlich ein zur „achtsamen nAcht“.

Mittels verschiedenen Impulsen, Übungen und Denkanstößen wollen wir uns die Zeit gönnen auf uns und unser Leben zu blicken und so achtsam für uns selbst zu werden.

Hierbei geht es um eine Auseinandersetzung mit dir und deiner Person – du entscheidest, was, wie viel und ob du deine Gedanken mit uns bei dieser nAcht teilen möchtest.

Als Unterstützung stellen wir jedem*r Teilnehmer*in ein Achtsamkeits-Päckchen. Daher benötigen wir bis zum 28.02. eine Anmeldung. Das geht unter 0160-5741974 oder unter www.kjb-bremen.de

Mo. 08.03.2021 | 20:00 Uhr

Die nAcht findet digital per Videokonferenz statt. Nach der Anmeldung erhältst du von uns die Zugangsdaten.

Die Teilnahme an der nAcht und das Achtsamkeits-Päckchen sind kostenlos.

Weitere Infos
www.nachtinbremen.de

Bistum Osnabrück

Titelfoto © aleks-marinkovic auf unplash.de

nAcht per WhatsApp

Du möchtest gerne regelmäßig mindestens 1x im Monat über die aktuellen nAcht Angebote in Bremen informiert werden?

Das geht ab jetzt auch per WhatsApp!!