**Anmeldung „Achtsamkeit im (Arbeits-)Alltag“**

**Rückmeldung bitte bis 7. Mai 2019** per E-Mail an: stuttgart@bsb-office.de

Name / Anschrift

E-Mail (für Rückfragen/Informationen) Ort/Datum

| **Termin** | **Thema** | **Teilnahme** |
| --- | --- | --- |
|  | **Achtsamkeit im (Arbeits-)Alltag** | **Mitglied** | **Anzahl Gäste** | **Abendessen** |
| **Datum:**Dienstag, 14. Mai 2019 **Veranstaltungsbeginn:**18:00 Uhr imHöhenpark Killesberg in Stuttgart **Treffpunkt: Killesbergturm** **Referentin:**Aline Schmid, Achtsamkeitstrainerin und Mediatorin <https://www.alineschmid.de/> | * Achtsamkeit als Gegenbewegung zur Hektik des Alltags
* Ausstieg aus dem Hamsterrad und Gedankenkarussell
* Entschleunigung, innere Ruhe, Durchatmen
* Bewusstes Naturerlebnis mit allen Sinnen
* Bewährte, alltagstaugliche Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, die sich leicht und unauffällig in das Berufs- und Privatleben integrieren lassen

**Gastbeitrag: 25 Euro** Für die, die Lust haben den Abend anschließend (ca. 19:30 Uhr) gemeinsam ausklingen zu lassen, reservieren wir einen Tisch im:**Naturfreundehaus Steinbergle****Stresemannstraße 6****70191 Stuttgart**(Selbstzahler) | [ ]  |  | [ ]  |