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

**Rückmeldung bitte bis 7. Mai 2019** per E-Mail an: [stuttgart@bsb-office.de](mailto: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 im  Höhenpark 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) |  |  |  |