



KIRCHE IM SÜDÖSTLICHEN MITTELGEBIRGE  
Seelsorgeraum Aldrans Ampass Lans Sistrans

„Stille und Vertrauen  
verleihen euch Kraft.“

Jesaja 30,15b

# TAG DER ACHTSAMKEIT



Wir laden dich herzlich ein,  
einen Tag lang bewusst bei dir selbst und  
dem Wesentlichen zu sein.

Dabei kannst du die Grundhaltungen der  
Achtsamkeitspraxis näher kennen lernen.  
In zwei angeleiteten Meditationen erfährst du  
dein inneres Gewahrsein.

Wir werden diesen Tag gemeinsam in Stille  
verbringen, miteinander zu Mittag essen und  
bei Kaffee und Kuchen ausklingen lassen.

**Anne Ringler**, Gesundheitspsychologin &  
Achtsamkeitstrainerin und  
**Johannes Hohenwarter OPraem**  
begleiten miteinander diesen Tag.

## SAMSTAG, 1. JUNI 2024

## 9-16 Uhr Widum Sistrans

### Unterdorf 48, Sistrans

Anmeldung bitte bis Mittwoch, 30. Mai 2024 unter  
[anнерingler@hotmail.com](mailto:anнерingler@hotmail.com) oder 0650 9500 369

begrenzte Teilnehmerzahl • freiwillige Spenden erbeten

[www.dibk.at](http://www.dibk.at)

