

N E U

8 Wochen | Donnerstag: 19-20 Uhr

Achtsamkeitstraining – Gruppenangebot Mehr Ruhe. Mehr Klarheit. Mehr im Moment sein.

Das Angebot richtet sich an Erwachsene, die Achtsamkeit kennenlernen oder vertiefen möchten und sich eine regelmäßige Praxis im Alltag wünschen.

Anmeldung erforderlich per Email/
QR Code – begrenzte Plätze.

E-mail: denisa@momentbalance.com

Ort: Sporthalle der Theodor-Heuss-Grundschule
Ringstr. 41 · 55129 Mainz



Was dich erwartet

- Achtsamkeit im Alltag & Meditation
- Umgang mit Stress und Gedanken
- Austausch in der Gruppe



Termine im Überblick:

05.03.2026

12.03.2026

19.03.2026

26.03.2026

Osterferien

16.04.2026

23.04.2026

30.04.2026

07.05.2026

Mitbringen: eigene Matte, bequeme Kleidung, warme Socken – und Offenheit.

Keine Vorkenntnisse nötig.