

## Achtsamkeit

Kein schlechter Vorsatz für das neue Jahr...wieder einmal!!! Leicht stellt man fest, dass man sich das schon im letzten Jahr vorgenommen hatte, aber zwischen Vorsatz und Realisierung klafft häufig eine tiefe Kluft. Aus Wissen entsteht nicht so ohne Weiteres Veränderung im Verhalten, sie muss wirklich geübt werden. Es lohnt sich jedenfalls, einen weiteren Versuch zu unternehmen, denn Achtsamkeit zu lernen bedeutet mehr Selbstbestimmung zu gewinnen.

Deswegen beginnt die Vortragsreihe im offenen Treff des BMGH am Donnerstag, dem 18.1.2018, von 10.00 bis 12.00 Uhr mit der Heilpraktikerin für Psychotherapie **Rotraud Meier** mit diesem Thema.