

Gut gerüstet für stürmische Zeiten – Kraft tanken in Gottes Natur

Ein Nachmittag mit Achtsamkeitsübungen und spirituellen Impulsen

Samstag, 09. August 2025

15:00 bis ca. 18:00 Uhr

Treffpunkt: Kirche in Mörz

Herausforderungen, Stress und Veränderungen gehören zum Leben. Die Kunst eines achtsamen Lebens ist es, derartigen Widrigkeiten mit Resilienz entgegenzustehen.



Resilienz ist die Fähigkeit, sich von schwierigen Lebenslagen nicht entmutigen zu lassen – und sogar gestärkt aus vermeintlich misslichen Situationen hervorzugehen.

Nehmen Sie sich einen Nachmittag Zeit und gehen Sie mit uns in „Gottes Natur“. Mit inspirierenden geistlichen als

auch Impulsen der Achtsamkeit werden Sie dafür sensibilisiert, wie Sie Ihre Stressbelastung im Alltag reduzieren und die Ressourcen stärken können, die Ihrem persönlichen Lebensstil und Ihrer Gesundheit guttun.



Die Veranstaltung findet „draußen“ in der Natur statt. Es wird eine Wegstrecke von max. 5 km zurückgelegt. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und der Witterung entsprechende Kleidung. Es wird keine Teilnahmegebühr erhoben.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Michaele Kilian (michaele.kilian@bgv-trier.de) oder Tel: 01512 2845455) an. **Anmeldeschluss ist der 31.7.25.**

Auf einen entspannten Nachmittag freuen sich

Michaele Kilian
Gemeindereferentin



Renate Simon-Gail
Natur-Resilienz-Trainerin

© Fotos privat