

MEGHÍVÓ

a Mentálhigiénés Műhely rendszeres foglalkozására



LÉLEKEDZÉS MEDITÁCIÓVAL

Havonta egy csütörtök este, amikor közelebb kerülhetünk önmagunkhoz – elméleti ismeretekkel és élményszerűen a meditáció segítségével, alkalmanként 1,5-2 órás időkeretben.

A meditáció egy mindenki számára elérhető eszköz, amely mérhetően javítja az egészséget testileg, mentálisan és érzelmileg is. Csökkenti a stresszt, javítja az alvást, erősíti az immunrendszert.

Az ingyenes foglalkozásokra a kezdőket és haladókat is szeretettel várjuk.

Ajánljuk a lehetőséget mindazoknak, akik szeretnének tudatosabban, nyugodtabban és egészségesebben élni!

A januári téma:

Lelki ellenálló képesség – hogyan maradj erős a nehéz időkben?

A foglalkozást vezeti: **BERNÁD APOR**

meditációs és önismereti coach

Időpont: 2026. január 21. szerda - 17.30 óra

Helyszín: Parászta terem

Babits Mihály Kulturális Központ

(Szekszárd, Szent István tér 10.)

Információ: **Bernád Apor**, meditaljunkkozosen.hu

Pócs Margit, a Mentálhigiénés Műhely elnöke

+36/20-473-0644, 74/511-721

www.mentalmuhely.hu

