

Einladung zum Vortrag

Mit **GELASSENHEIT** durch stürmische Zeiten

24.06.2025
19:00 Uhr



**Fühlen Sie sich oft gestresst,
ängstlich oder einsam?**

Dieser Vortrag zeigt einfache Wege zu mehr innerer Stärke, Gelassenheit und Miteinander – mit ersten praktischen Übungen.

Themen:

- Stress, Angst und Einsamkeit überwinden
- Achtsamkeit &
- Selbstregulation im Alltag
- Wie innere Ruhe zum äußeren Frieden beiträgt

Für alle von 18–99 Jahren

Ein anschließender kostenfreier 6-Wochen-Kurs ist geplant

Referentin Susanne Breit

Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach

www.susanne-breit.de

Veranstalter Seniorenbeirat
der Gemeinde Langgöns

Eintritt frei!

Ort:
Bürgerhaus
Lang-Göns
Kleiner Saal