

Resilienz-Kompakt – Innehalten in der Winterzeit

Eine einstündige Auszeit mit Achtsamkeitsübungen und spirituellen Impulsen

Freitag, 16. Januar 2026 von 15:00 bis ca. 16:00 Uhr

Treffpunkt: Pfarrhaus Polch, Bahnhofstraße 8

Jede Jahreszeit hat ihre individuellen Reize. In der Winterzeit kommt die Natur zu Ruhe und kann so Kraft schöpfen für neues Wachstum.

Unter dem Blickwinkel „Optimismus – Hoffnung – Licht“ möchten wir dazu einladen, sich in der Hektik des Alltags eine kleine Auszeit zu gönnen und Kraft zu schöpfen fürs neue Jahr.

Nehmen Sie sich einmal bewusst Zeit und gehen Sie mit uns auf WINTER-Entdeckungsreise.

Die Veranstaltung findet u.a. im Garten des kath. Pfarrhauses statt. Bitte tragen Sie festes Schuhwerk und der Witterung entsprechende Kleidung.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Michaela Kilian (michaela.kilian@bgv-trier.de oder Tel: 01512 2845455) an.

Anmeldeschluss ist der 09.01.26.

Auf einen entspannten Nachmittag freuen sich Renate Simon-Gail, Naturresilienztrainerin, und Michaela Kilian, Gemeindereferentin

