

**Der Tag der Achtsamkeit und dem intuitiven Malen
im Hürther Beratungshaus**

**Tauche in Deine innere Weisheit ein!
am 16.August 2025 von 10 – 17 Uhr**



Der Tag der Achtsamkeit und dem intuitiven Malen ermöglicht innezuhalten, zu entspannen und sich für ein paar Stunden eine Auszeit aus dem Alltag zu nehmen. Gedanken, Ideen, Anregungen, Meditationen, Gedichte und Geschichten fördern die persönliche Kreativität. Vorkenntnisse in Meditation und dem Malen braucht es nicht. Durch die Kombination von Achtsamkeit und Kreativität werden alle Sinne angeregt und unsere innere Stimme findet gehör.

Ein Auszug der Inhalte des Achtsamkeitstages und dem intuitiven Malen:

**Meditationen, Körperwahrnehmungsübungen, Anteile Arbeit,
angeleitete Maleinheiten, Ressourcenarbeit, Austausch**

Wann: Am Samstag, den 16.08.2025 von 10 – 17 Uhr

Wo: Hürther Beratungshaus, Esserstr. 30a, 50354 Hürth

Kosten: Workshopkosten 90 € incl. Material

Leitung/Anmeldung: Inge Herrig, 0172 / 262 89 88 oder info@ingeherrig.de

Ich freue mich auf Sie!