



## Abende 2025: Achtsam und mitfühlen leben – mitten im eigenen Leben

### Meine Kraftquellen

- I. Kraftquelle 1: Sich auf Freude ausrichten und ihr Raum geben  
20.01.2025
- II. Kraftquelle 2: Mitgefühl mit sich selbst entwickeln und stärken  
28.04.2025
- III. Kraftquelle 3: Mit Vertrauen und Verbundenheit Wege aus der Angst beschreiten  
21.07.2025
- IV. Kraftquelle 4: Durch Verzeihen u. Versöhnen inneren u. äußeren Frieden ermöglichen  
29.09.2025
- V. Kraftquelle 5: Im Spürbewusstsein direktes Einfühlen erfahren  
15.12.2025

Jeweils montags von 19:30 bis 21:30 Uhr

im TAO Bamberg, Gundelsheimer Straße 14, 96052 Bamberg

**Anmeldung:** Bitte bis 15.12.2024 per Email an: [parisek.uta@achtsamkeit-franken.de](mailto:parisek.uta@achtsamkeit-franken.de)

**Kosten:** für 3 Abende 123 € / für 4 Abende 152 € / für 5 Abende 175 €

Bitte bis zum 15. Januar 2025 überweisen an: Uta Parisek bei der Sparkasse Bamberg: IBAN: DE73 7705 0000 0120 3252 20 - BIC: BYLADEM1SKB

