



**Ein Abend für die Achtsamkeit  
am Donnerstag, 17. Oktober, 19:00  
Haus Marillac**

Seit fünf Jahren bieten wir vom Verein Emmaus eine wöchentliche offene Achtsamkeitsgruppe im Haus Marillac an.

Es können alle Interessierten dienstags jeweils von 18.30 bis 19.30 (außer an Feiertagen) unter Anleitung Achtsamkeitsmeditation praktizieren und die Integration von Achtsamkeit in den eigenen Lebensalltag reflektieren. Unser Anliegen ist es, den wertvollen Schatz der Achtsamkeitspraxis zu erweitern und lebendig zu halten.

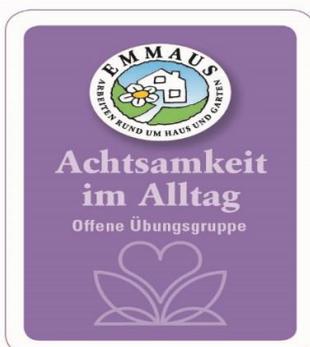
Heuer veranstalten wir daher zum dritten Mal einen Abend für die Achtsamkeit.

**Programm:**

- 1) VertreterInnen von Einrichtungen bzw. AchtsamkeitslehrerInnen werden anwesend sein und kurz ihre **Angebote** vorstellen.
- 2) **Dr. Michael E. Harrer** (Psychiater, Psychotherapeut und Buchautor) wird einen Vortrag mit dem Titel: „Der Vielfalt in mir achtsam begegnen“ halten.
- 3) Gemütlicher Ausklang mit ausreichend Möglichkeit zur **Vernetzung**.

*Mit Büchertisch*

Auch für das leibliche Wohl wird gesorgt.  
Freiwillige Spenden erbeten!



[www.emmaus-innsbruck.at](http://www.emmaus-innsbruck.at)