



Abende 2026: Achtsam und mitfühlen leben – mitten im eigenen Leben

Der Lebensfreude in meinem Leben neuen Raum geben

- I. Einladen: Unsere ersten Schritte hin zu Veränderungen
24.02.2026
- II. Ermutigen: Unser Schlüssel zu innerer Stärke
19.05.2026
- III. Inspirieren: Unser Antrieb für Veränderungen ist Begeisterung
07.07.2026
- IV. Ausprobieren: Unser Weg Teil 1: Vom Denken ins Tun kommen
29.09.2026
- V. Umsetzen: Unser Weg Teil 2: Vom Wunsch zur Wirklichkeit
08.12.2026

Jeweils dienstags von 19:00 bis 21:00 Uhr
im TAO Bamberg, Gundelsheimer Straße 14, 96052 Bamberg

Anmeldung: Bitte bis 22.12.2025 per Email an: parisek.uta@achtsamkeit-franken.de
Kosten: für 3 Abende 123 € / für 4 Abende 152 € / für 5 Abende 175 €
Bitte bis zum 31. Januar 2026 überweisen an: Uta Parisek bei der Sparkasse
Bamberg: IBAN: DE73 7705 0000 0120 3252 20 - BIC: BYLADEM1SKB