



# Achtsamkeitswanderung

im bunten Herbstwald des Harzes

**26. September 2023**  
**10-13 Uhr**

**Weitere Termine:**  
**4.10., 24.10., 3.11.**

**Herzlich willkommen zu**

- Bewusstem Wahrnehmen
- Entschleunigung
- Achtsamkeitsübungen
- In Kontakt mit der Natur SEIN

**Treffpunkt:**

Vor dem Kurparkhotel im  
Ilsetal

**Kosten:** 25€ p.P.

**Bitte um Voranmeldung!**

mind. 3, max. 12  
Teilnehmer innen



Mit

**Anna-Elisabeth Steffen**

- Beratung und Seminare in der Natur
- Erlebnispädagogin
- Systemische Prozessgestalterin

**Kontakt und Anmeldung:**

Anna-Elisabeth Steffen, Telefon/WhatsApp: 0176/ 3200 5217

Email: [anna.erlebnis@gmail.com](mailto:anna.erlebnis@gmail.com), Webseite: [www.annasteffen.com](http://www.annasteffen.com)

