



Sun in the Age

"Die tägliche Praxis der Achtsamkeit kann uns helfen, Stress und Ängste abzubauen und mehr geistige und emotionale Klarheit in unserem Leben zu finden."

Achtsamkeit für alle!

Das Projekt "Sun in the Age" zielt darauf ab, das psychosomatische Wohlbefinden und die Lebensqualität älterer Erwachsener durch die Anwendung von Techniken der Entspannung, des Wohlbefindens und der Meditation (REMIND) deutlich zu verbessern.

Partner



Scan mich!



Kofinanziert von der Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

2022-1-LT01-KA220-ADU-000088994