

ACHTSAMKEITSTAG IN ZÜRICH

Sonntag, 09. Juni 2024 von 10.00-17.00 Uhr

Atelier ritas-wortschätze, Scheuchzerstrasse 8, 8006 Zürich



Einen Tag in der Stille erleben.
Achtsamkeitsübungen aus dem
MBSR-Training und Meditationen
vertiefen. Dich dir selbst zuwenden,
gegenwärtig, annehmend und
offen für das was ist.

Kosten: CHF 110 /CHF 90 für
Wenigverdienende

RITA BORER MBSR-Achtsamkeitslehrerin, Musikerin, Supervision und Beratung www.ritas-wortschaetze.ch