

# ACHTSAMKEITSTAG IN ZÜRICH

Sonntag, 29. September 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](http://www.ritas-wortschaetze.ch)