

FRISCHER WIND FÜR DIE EIGENE PRAXIS

An einem Sonntag von 09.00-13.00 Uhr, Atelier ritas-wortschätze, Scheuchzerstrasse 8, 8006 Zürich
Daten: 1. September und 17. November 2024

Die Achtsamkeitsübungen und Meditationen aus dem MBSR-Training vertiefen. Deine Praxis auffrischen und neue Motivation fürs tägliche Training erhalten. Die Schönheit der edlen Stille erleben.

Kosten für einen Sonntag: CHF 65 /CHF 50 für
Wenigverdienende

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



