

WINTERABEND-STILLE IN ZÜRICH

LEISES AUSKLINGEN DES TAGES MIT MEDITATION UND KÖRPERÜBUNGEN

3 Montagabende von 18.00-20.30 im Atelier ritas-wortschätze, Scheuchzerstrasse 8, 8006 Zürich Daten: 11. November, 18. November und 25. November 2024; die Abende können einzeln besucht werden

Mit einfachen Körperübungen und angeleiteten Meditationen finden wir uns ein in uns selbst. Freundlich und annehmend lassen wir den Alltag mit seinen Herausforderungen verklingen.

Kosten pro Abend CHF 50 / alle 3 Abende CHF 120

RITA BORER, MBSR-ACHTSAMKEITSLÉHRERIN, MUSIKERIN, SUPERVISION UND BERATUNG, www.ritas-wortschaetze.ch