


# MEDITIEREN AM DONNERSTAGABEND IN ZÜRICH

Donnerstags von 18.00-19.30 Uhr im Atelier ritas-wortschätze

1. Mai / 15. Mai / 5. und 26. Juni 2025



Den Tag mit Meditation ausklingen lassen  
und die eigene Praxis stärken. Den Raum  
der Stille erforschen und gemeinsam das  
Licht hell in die Welt strahlen lassen.

Kosten CHF 15 pro Abend

RITA BORER MBSR-Achtsamkeitslehrerin, Supervision und Beratung, [www.ritas-wortschaetze.ch](http://www.ritas-wortschaetze.ch)