

WINTERABEND-STILLE IN ZÜRICH

LEISES AUSKLINGEN DES TAGES MIT MEDITATION UND KÖRPERÜBUNGEN

5 Abende von 18.00-20.30 im Atelier für Musik und Bewegung, Schlossergasse 9, 8001 Zürich
Daten: 15. / 23. / 30. Januar, 19. Februar und 12. März 2025

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 CHF 30 pro Abend

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