

ACHTSAMKEITSTAG IN ZÜRICH

Sonntag, 2. November 2025 von 10.00-16.00 Uhr
Haus der Musik, Dolderstr. 71, 8032 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 100 /CHF 80 für
Wenigverdienende

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