

ACHTSAMKEITSTAG IN ZÜRICH

Sonntag, 27. September 2026 von 10.00-16.00 Uhr

Kirchgemeindehaus Paulus, Scheuchzerstrasse 180, 8057 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 90

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