

ACHTSAMKEITSTAG IN ZÜRICH

Sonntag, 8. November 2026 von 09.30-15.30 Uhr
Kirchgemeindehaus Paulus, Scheuchzerstrasse 184, 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