

# ACHTSAMKEITSTAG IN ZÜRICH

Sonntag, 17. Januar 2027 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](http://www.ritas-wortschaetze.ch)