ACHTSAMKEITSTAG IN ZÜRICH

Sonntag, 21. Februar 2027 von 09.30-16.00 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