

Achtsamkeits-Wochenende in den Bergen

Mit Ruedi Burger und Regula Saner

13. März (16 Uhr) – 15. März (13 Uhr) 2020

im Berghotel Sterna in Feldis



Offen für Menschen mit Erfahrung in der Achtsamkeitsmeditation

Retreat Inhalte:

- Abstand zum Alltag finden
- Übungen und Informationen aus und zum gesamten MBSR-Curriculum
- formale Meditationspraxis
- Neues und Vertiefendes zur Stressbewältigung
- Übungen und Meditationen zu Selbstmitgefühl und Selbstfreundlichkeit
- achtsame Kommunikation
- Meditation und Zukunftswirksamkeit

Information und Anmeldung Seminar

via Formular auf der Webseite www.zentrum-für-achtsamkeit.ch

oder sekretariat@zentrum-fur-achtsamkeit.ch

Durchführung ab 6 Personen

Buchung Unterkunft:

Hotel Sterna, 7404 Feldis, www.berghotelsterna.ch

Kosten Seminar: 320.– Fr.