

# tag der achtsamkeit



Mit der allumfassenden Kraft der Achtsamkeit sein.

In diesem Ganztages Kurs üben und vertiefen wir unsere Fähigkeit, im Moment zu leben und die Gegenwart achtsam zu erkunden. Wir öffnen unsere Sinne, unseren Geist und unser Herz um uns selber tatsächlich zu erfahren. Dabei dürfen wir staunen, was alles schon da ist.

Ein abwechslungsreiches Programm in Stille, mit geführten Meditationen, Bewegungsübungen und Yoga.

Mitnehmen: bequeme Kleidung für Körperübungen, eine leichte Decke oder ein Jäckli, um sich während den Meditationen warm zu halten. Mittagessen und zu Trinken (verschliessbare Flasche).

Sonntag, 28. November 2021, 9 - 16.30

Teacher: Annette

Preis: 130.-

Anmeldung: [mail@annettebaertschi.ch](mailto:mail@annettebaertschi.ch)

yogamarket