

Ein Nachmittag voller

ACHTSAMKEIT

Wann: Freitag 24.03.2023 von 14-20 Uhr
Wo: 6020 Innsbruck, Mozartstraße 6
Kosten: Euro 130,--

*Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes
berührt, offenbart sie dessen Schönheit.
Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt,
wandelt sie es um und heilt es.
(Thich Nhat Hanh)*

Verschiedenen Übungen aus den Programmen Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR), Achtsames Selbstmitgefühl (MSC), Achtsames mitfühlendes Leben (MBCL) sowie dem Yoga werden uns darin unterstützen immer wieder annehmend in den aktuellen Moment zu gelangen.

Der Nachmittag ist sowohl für Geübte als auch für Beginnende geeignet.

Anmeldung:
Dr. Markus Felder
kontakt@markusfelder.at
Tel: 0699 188 55 415

