

Ein  
Tag  
im  
Leben!

Achtsamkeit  
und  
Mitgefühl



## Seminar:

Unter Zuhilfenahme von Übungen aus den verschiedenen wissenschaftlich fundierten Programmen: MBSR, MSC, MBCL, MBCT werden wir uns einen Tag lang darin üben:

Achtsam und mitfühlend im aktuellen Moment zu sein.

*„This timeless moment we call now.“  
Jon Kabat-Zinn*

**WANN:** Samstag 18.09.2021  
von 10 - 17 Uhr

**WO:** 6020 Innsbruck,  
Mozartstraße 6

**KOSTEN:** € 150,—

**Für diese Seminar gilt die 3G-Regel.**

Sollte das Seminar nicht in Präsenz durchgeführt werden können, wird es online via Zoom abgehalten werden.

**ANMELDUNG:**

Dr. Markus Felder

Email: [kontakt@markusfelder.at](mailto:kontakt@markusfelder.at)

Internet: [www.achtsamkeit.jetzt](http://www.achtsamkeit.jetzt)

Tel: 0699 - 188 55 415