

Durch ACHTSAMKEIT



WORKSHOP
am Freitag 20.10.2023
von 14 - 20 Uhr



Workshop

An diesem Nachmittag werden wir uns mit Übungen aus den Programmen **MBSR, MSC, MBCT, MBCL** sowie dem **Achtsamen Yoga** beschäftigen.

Zeiten der Stille und Zeiten
des Austausches im Wandel!

WANN: Freitag 20.10.2023 von 14 - 20 Uhr
8 Einheiten à 45 min

WO: 6020 Innsbruck, Mozartstraße 6

KOSTEN: € 150,—

Eine Teilnahme ist auch online via Zoom möglich!

Zielgruppe: Der Nachmittag ist für Neueinsteiger sowie für „Regelmäßig-Übende“ geeignet.

Der Workshop ist selberfahrungsorientiert. Zentral ist hierbei Einstellungen und Verhaltensweisen zu reflektieren und somit die eigene Entwicklung und Gesundheit zu fördern.

ANMELDUNG:

Dr. Markus Felder

Email: kontakt@markusfelder.at

Internet: www.achtsamkeit.jetzt

Tel: 0699 - 188 55 415