

Achtsamkeit zur Wintersonnenwende

Am 20.12.2024 einen Tag vor der Wintersonnenwende werden wir uns 6 Stunden damit beschäftigen ACHTSAM zu sein.

Gerade in dieser Zeit vor Weihnachten und dem Jahreswechsel erscheint es zentral den Fokus auf das JETZT zu richten!

„Das ist das wahre Geheimnis des Lebens: sich vollständig darauf einzulassen, was du im Hier und Jetzt tust.“ (Alan Watts)

Unterstützen werden uns hier Übungen aus den zertifizierten wissenschaftlich fundierten Programmen: MBSR, MBCT, MSC, MBCL sowie aus dem Yoga.

Ort: 6020 Innsbruck, Mozartstraße 6 oder online über Zoom

Termin: Freitag 20.12.2024 von 14 - 20 Uhr

Kosten: Euro 130,-

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse erforderlich

Anmeldung unter: kontakt@markusfelder.at

Infos unter: www.achtsamkeit.jetzt