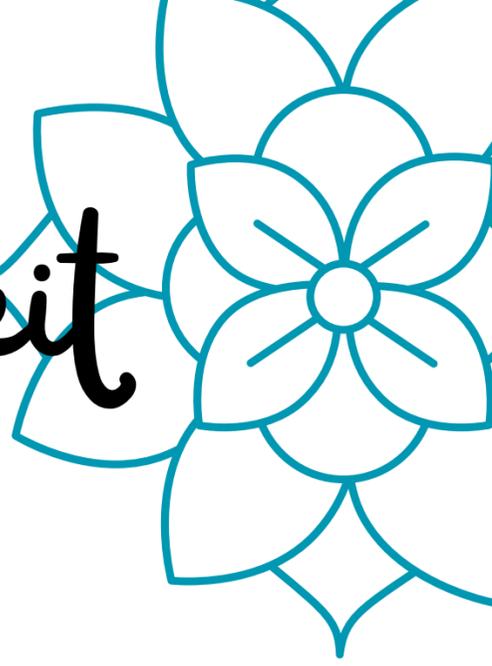


Tag der Achtsamkeit



Sitzmeditation



Bodyscan / Meditation im Liegen



Gehmeditation



Achtsame Yogaübungen



Philosophische Texte



Mettameditation



Bergmeditation

Frühling: 2. Juni 2024 jeweils 9.30 – 15.30 Uhr

Sommer : 25. Aug. 2024

Herbst : 27. Okt. 2024

Winter : 8. Dez. 2024

Wo? Zanana Living, Rychenbergstrasse 87,
8400 Winterthur

Wer? Rosita de Ciutiis, MBSR-Lehrerin
www.acht-sam.ch

Mitnehmen? Bequeme Kleidung, Mittagessen

Kosten? 99 Fr./Achtsamkeitstag/Person

(ab 3 Tagen 90 Fr./Person/Tag)

Ehemalige MBSR-ler 89 Fr./Tag,

(ab 3 Tagen 80 Fr./Person/Tag)

VORTEILE DER Meditation

- ★ Reduktion von Stress und Angst
- ★ Stärkung des Immunsystems
- ★ Verbesserung der Schlafqualität
- ★ Verbesserung von
Aufmerksamkeits- und
Konzentrationsfähigkeit
- ★ Vergrößerung der
Problemlösungsfähigkeit
- ★ Kraft tanken und Burnout
durchstehen
- ★ Steigerung der Lebensqualität

