



Tag der Achtsamkeit

6. Februar 2021

9.30 – 16.30 Uhr

Ein Tag, um Innezuhalten vom Alltag, um Stille zu erfahren und zur Ruhe zu kommen. Neben stiller Meditation, Yogaübungen, Bodyscan und Gehmeditation werden wir ein Thema vertieft betrachten.

Der Tag findet überwiegend im Schweigen statt; es wird aber auch Zeit für Austausch und Fragen geben.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, auch für die Gehmeditation im Freien

eigene Decke

Verpflegung für die Mittagspause (Geschirr, Besteck, Wasserkocher sind vorhanden)

Matten, Sitzkissen und Stühle sind vorhanden

Ort:

AZ Freiburg

Adelhauserstr 10

79098 Freiburg

<https://azfreiburg.de/>

Kosten:

50,00 €

Kontakt: Elisabeth Seider | Kurt Tucholsky Str 26 | 79100 Freiburg | 0761/471758
info@elisabeth-seider.de | www.elisabeth-seider.de