



Zur Ruhe kommen im Auge des Sturms

Ein 6-Wochen Achtsamkeitskurs

**Eintauchen
Anwenden
Vertiefen**

- Für wen? Für DICH ?**
- Was? Achtsamkeit - Grundlagen für Anfänger und Fortgeschrittene**
- Wie? Stabile Aufmerksamkeit üben
Sich im Körper verankern
Den Augenblick geniessen**
- Weshalb? Innere Ruhe und Klarheit finden
Ressourcen entdecken
Resilienz fördern in dieser herausfordernden Zeit**
- Wo? Bei Dir zuhause – online bei mir im Zoom-Raum**
- Wann? Dienstags-Kurs 1: Okt. 13 / 20 / 27 // Nov. 3 / 10 / 17 / 2020 um 18:30h – 20:00h
Samstags-Kurs 2: Okt. 17 / 24 / 31 // Nov. 7 / 14 / 21 / 2020 um 09:00h – 10:30h**
- Wer? Monica E. Brueni, zertifizierte Lehrerin für Achtsamkeit- & (Selbst-) Mitgefühl
Mindful Meditation Teacher i.A. mit Tara Brach & Jack Kornfield, USA
Mitglied MBSR Verband Schweiz**
- Wieviel? CHF 280.00 für den gesamten 6-Wochenkurs (Reduktion auf Anfrage)**
- Wie – Wo? Infos & Anmeldung – www.achtsam-sorgsam.ch oder Phone +41 61 302 34 07**