


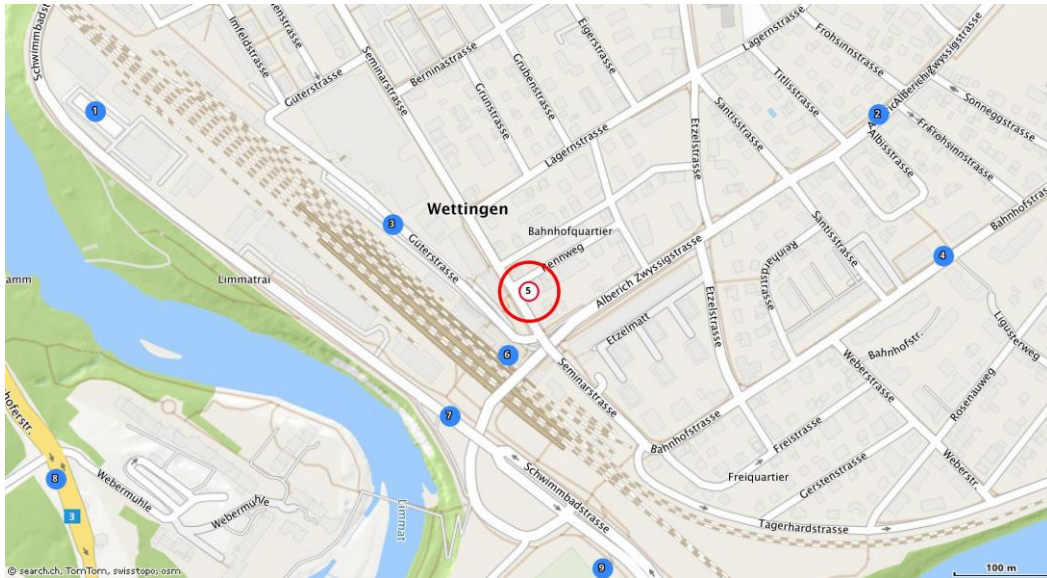


Tag der Achtsamkeit spezial, 28. März 2020

Herzliche Einladung zu einem gemeinsamen Tag der Stille und des Innehaltens

- Inhalt:** Übungen, um die Achtsamkeit zu stärken (Body Scan, Meditation im Sitzen und im Gehen, achtsame Körperarbeit)
- Zeitraumen:** 10.00 Uhr – 16.00 Uhr
- Verpflegung:** Die Mittagspause ist Teil der Achtsamkeitspraxis und findet im Rahmen der Gruppe statt. Bitte bringen Sie für sich die Mittagsverpflegung mit. Es gibt keine Kochgelegenheit. Heisses Wasser für Tee oder löslichen Kaffee, Früchte, Nüsse und etwas Süsses zum Knabbern werden zur Verfügung stehen.
- Mitnehmen:** bequeme Kleidung, warme Socken, nach Belieben eigenes Sitzkissen, -bänkli, persönliche Wolldecke, Mätteli (im Raum sind Meditationskissen, Matten und Wolldecken vorhanden)
- Kurskosten:** CHF 80.-
Kursbeitrag zahlbar innert 30 Tagen.
Bei Abmeldung vor Kursbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 10.-
- Kursleitung:** Elsbeth Schneider und Claudia Suter 
- Info und Anmeldung:** bis 18. März 2020, claudia.suter@hotmail.ch, 079 781 01 93
- Durchführung:** bei 7 definitiven Anmeldungen wird der Kurs durchgeführt
- Versicherung:** ist Sache der Kursteilnehmer

Kursort: Hatha Yoga
Seminarstrasse 99
5430 Wettingen
www.hatha-yoga-wettingen.ch



Direkt beim Bahnhof Wettingen, Dachgeschoss des Möbelhauses Meier

Achtung: Die Parkplätze von Möbel Meier dürfen **nicht** benützt werden. Parkmöglichkeiten stehen beim Bahnhof zur Verfügung.