



TAG DER ACHTSAMKEIT

Samstag, 02. Dezember 2023

9 bis 16 Uhr

Der Tag der Achtsamkeit ist eine Gelegenheit für alle, die bereits an einem MBSR Kurs teilgenommen haben oder in der Meditation erfahren sind, die eigene Praxis wieder aufleben zu lassen und zu vertiefen.

Gemeinsam mit anderen und verbunden mit sich selbst üben wir im Schweigen Achtsamkeitspraktiken (Yoga, Sitzmeditation, Bodyscan, Gehmeditation und Metta).

Die Gruppe und der wohlige Ort ermöglichen es in die Praxis einzutauchen.

Die Teilnahme kostet 60 €.

Ort:

Yogawerkstatt Dresden
Sebastian-Bach-Straße 6
01277 Dresden

Anmeldung:

Eva Scholtyssek

Yogalehrerin BDY/EYU

MBSR Lehrerin

Telefon: 0171/75 27 167

Mail: info@ruhepol-dresden.de