



TAG DER ACHTSAMKEIT

Samstag, 23. März 2024

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:

Sport- u. Freizeittreff Gönnsdorf
Schönfelder Landstraße 27
01328 Dresden - Gönnsdorf

Anmeldung:
Eva Scholtyssek
Yogalehrerin BDY
MBSR Lehrerin
info@ruhepol-dresden.de