



# Im Hier & Jetzt

Innere Ruhe im hektischen Alltag

Samstag, 10. Mai 2025

9.30 bis 17 Uhr



Die beste Weise sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin,  
sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden.

Thich Nhat Hanh

Dies ist ein Tag voller Zeit und  
Achtsamkeit für Dich selbst und eine  
Gelegenheit um verschiedene  
Achtsamkeitsübungen zu praktizieren  
und zu erforschen, was Dir gut tut.

Investition: 69 €

Ort:  
Bildungswerk  
Marienallee 14 b  
01099 Dresden

Seminarleitung:  
Eva Scholtyssek  
Yogalehrerin BDY  
MBSR Lehrerin

Anmeldung:  
[info@sportbildung-sachsen.de](mailto:info@sportbildung-sachsen.de)  
Tel.: 0351/8009973