



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
Tel.: 0351/8009973