

Achtsame Stille im Februar

Am Freitag 07.02.2025 werden wir uns 6 Stunden damit beschäftigen in ACHTSAMER STILLE zu verweilen.

Das neue Jahr hat schon etwas begonnen, da bietet es sich an, einen Nachmittag inne zu halten und den Fokus auf den MOMENT zu richten.

**„Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt.“
(Mahatma Gandhi)**

Unterstützen werden uns hier Übungen aus den zertifizierten wissenschaftlich fundierten Programmen: MBSR, MBCT, MSC, MBCL sowie aus dem Yoga.

Ort: 6020 Innsbruck, Mozartstraße 6 oder online über Zoom

Termin: Freitag 07.02.2025 von 14 – 20 Uhr

Kosten: Euro 130,-

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse erforderlich

Anmeldung unter: kontakt@markusfelder.at

Infos unter: www.achtsamkeit.jetzt