



# Achtsame Stille im April

## ***Achtsame Stille im April***

Am Freitag 11.04.2025 werden wir uns 6 Stunden damit beschäftigen in ACHTSAMER STILLE zu verweilen.

Kurz vor Ostern, der Frühling ist schon voll im Gange, da bietet es sich an einen Nachmittag inne zu halten und den Fokus auf den MOMENT zu richten.

**„Das ist das wahre Geheimnis des Lebens: sich vollständig darauf einzulassen, was du im Hier und Jetzt tust. Und anstatt es Arbeit zu nennen, zu erkennen, dass es Spiel ist.“ Alan Watts**

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

**Ort:** 6020 Innsbruck, Mozartstraße 6 oder online über Zoom

**Termin:** Freitag 11.04.2025 von 14 – 20 Uhr

**Kosten:** Euro 130,-

**Zielgruppe:** keine Vorkenntnisse erforderlich

Anmeldung unter: [kontakt@markusfelder.at](mailto:kontakt@markusfelder.at)

**Infos unter:** [www.achtsamkeit.jetzt](http://www.achtsamkeit.jetzt)