Achtsamkeitsabende 2020

Namaste Yoga, Neugutstrasse 81, 8600 Dübendorf

Weniger Stress durch mehr Achtsamkeit

Wir treffen uns einmal im Monat, fördern und entwickeln mehr Gelassenheit sowie innere Stille durch wirkungsvolle Übungen und Meditation.

jeweils am Mittwochabend 18.30 bis 20.00 Uhr:

22. Januar	15. Juli
19. Februar	19. August
11. März	2. September
8. April	28. Oktober
6. Mai	25. November
10. Juni	9. Dezember

Als Jahresabonnement für CHF 300 .– / sechs wählbare Abende CHF 150.– oder sofern Platz vorhanden auch einzelner Abend möglich (CHF 30.– in bar).

Auskunft und Anmeldung:
Ruth Kengelbacher, MBSR/MBCL-Lehrerin
E-Mail: rkengelbacher@smile.ch oder Mobile: 079 257 47 32
www.ruth-kengelbacher.ch