



gz
in der
au



Achtsamkeits-Meditations-Retreat

Eine Reise zu dir selbst

In diesen zwei Tagen entdecken wir die Kraft der stillen und angeleiteten Sitzmeditation, Gehmeditation, Bodyscan und Lu Jong.

Meditation ist ein wichtiger Bestandteil der Achtsamkeitspraxis und ein wirkungsvolles Mittel, um Verbindung zwischen Körper und Geist herzustellen.

Wir lernen den Umgang mit Gedanken und Emotionen. Wir praktizieren Übungen und Selbstreflexion. Die Meditation hilft uns Ängste und Sorgen anzunehmen und loszulassen.

Kurs 1 Samstag, 14. und Sonntag, 15. September 2024

Kurs 2 Samstag, 9. und Sonntag, 10. November 2024
jeweils 10.00 bis 17.00 Uhr

Kursort GZ In der Au

Kursleitung Yvonne Briner, Christof Schwarz und Nathalie Wagner, Achtsamkeits-Meditationsleiter (www.achtsamkeitsmeditationsretreat.ch)

Kurskosten CHF 279.00 (2 Tage)

Anmeldung GZ In der Au

In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70,
gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm

VOLKETSWIL

DAS SIND WIR