

ACHTSAMKEIT & MEDITATION

IN PRAXIS UND THEORIE

4 SESSIONS

ONLINE VIA ZOOM

MEHR GELASSENHEIT IM ALLTAG

KOSTENLOS

HANDOUTS

DIENSTAG

14. / 21. / 28. APRIL + 5. MAI 26

19.30 - 20.45

ERFAHRE DIR KRAFT DES AUGENBLICKS!

IMPULSREFERATE GEBEN DIR EINEN EINBLICK IN DIE BASICS VON ACHTSAMKEIT UND MEDITATION. IN DER ÜBUNGSPRAXIS WIRD DIE THEORIE ERFAHRBAR. DEINE ERFAHRUNGEN UND FRAGEN HABEN IM FREIWILLIGEN AUSTAUSCH RAUM. DIESER KOMPAKTKURS IST PRAXISORIENTIERT UND MÖCHTE DICH BEFÄHIGEN, ACHTSAMKEIT IN DEINEN ALLTAG ZU INTEGRIEREN.

DIESER KURS IST BESTANDTEIL DES ZERTIFIKATIONSPROZESSES MEINER AUSBILDUNG ZUR ACHTSAMKEITSBASIERTEN MEDITATIONSLEHRERIN MMTCP BEI JACK KORNFIELD UND TARA BRACH.

yoga
NATHALIE MILLER

MIT ANMELDUNG - MAXIMAL 10 TN
078 664 40 20
INFO@NATHALIEMILLER.CH