



ENTSPANNUNG UND MEDITATION



Gönne dir eine Auszeit von dem Alltag. In dieser Stunde darfst du dich zu Beginn mit einer Achtsamkeitsübung oder einer Atemübung einstimmen und danach eine geführte Meditation genießen. Diese Auszeit erleben wir sitzend, liegend oder auf dem Stuhl.

Dienstag von 20.00 Uhr bis 20.45 Uhr
Ab 18. Oktober bis 20. Dezember 2022

9er Abo 160 Franken
Einzelstunde 19 Franken
Anmeldung:
info@zytfaenschter.com
079 744 93 68

