

Achtsamkeits - Impulse



Achtsamkeit im Alltag verankern

Ein 8-Wochen-Kurs

21. Mai bis 9. Juli 2024

Achtsam zu leben hat viele Facetten, mit denen wir lustvoll experimentieren und sie in unseren Alltag integrieren können: das Jetzt, die Atmung, die Freude, die Dankbarkeit, der Mut, der Humor, das Zulassen, das Vertrauen, das Staunen, die Stille - um nur einige Aspekte zu nennen.

Der Kurs will dazu inspirieren, von Mal zu Mal die Aufmerksamkeits-Linse auf eine bestimmte Qualität zu richten und sie im Alltag freudvoll und spielerisch zu erkunden.

Teilnahme

Vorausgesetzt sind einzig Offenheit und Neugier sowie die Freude, zwischen den einzelnen Treffen die jeweilige Qualität der Achtsamkeit im Alltag zu erproben und ins Leben einzuladen.

Daten & Zeiten 2023

Jeweils Dienstag Abend 19.30 – 20.30 Uhr

21. Mai / 28. Mai / 04. Juni / 11. Juni / 18. Juni / 25. Juni / 02. Juli / 09. Juli 2024

Ort

Raum für Achtsamkeit, Schulhausstrasse 55, 8002 Zürich

Preis

Fr. 320.-

Leitung, Kontakt und Anmeldung

Nicola Ehrli, MBSR-Lehrerin und Achtsamkeitstrainerin, Yoga Nidra Kursleiterin, Qigong-Kursleiterin, www.mbsr-ehrli.ch

Elisabethenstrasse 43, 8004 Zürich - 043 322 06 40 - abm@ehrli.com

Anmeldung bis spätestens 14. Mai 2024